

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования ГО Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Приложение №1
к ООП ООО (ФГОС) МОУ Байновской СОШ

Рассмотрено
на заседании ШМО

Киндрат
Протокол № 1
от «16» августа 2016 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР
О.Г. Ерыгина
«30» августа 2016 г.

Утверждаю

Директор МОУ Байновской СОШ
А.А. Боев
Приказ № 48/1
«30» августа 2016 г.



**Рабочая программа
по предмету
Физическая культура (ФГОС)
5-6 класс**

Уровень обучения: основное общее образование

Учитель: Киндрат Вадим Петрович

Срок реализации: 2016-2018 учебный год

с. Байны, 2016 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 личностного 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

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по

защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

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.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической

подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

¹ Включает в себя все виды физической культуры, за исключением оздоровительной.

² Включает в себя все виды лыжных гонок, за исключением массовых.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ Урока	Тема урока
	Легкая атлетика 18ч
1	Правила техники безопасности во время занятий по легкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижная игра
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Футбол
3	Скоростной бег до 40 м. Футбол. Зарождение Олимпийских игр древности
4	Бег с высокого старта 10-15 м. Бег на результат 60 м. (ГТО). Футбол
5	История легкой атлетики. Бег на 1500 м. (ГТО). Футбол
6	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Футбол. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр
7	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние
8	Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 м.
9	Броски набивного мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м
10	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
11	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
12	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на оценку. (ГТО)
13	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м
14	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м
15	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м
16	Подтягивание. Броски набивного мяча. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
17	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 20 м
18	Оценивание прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки на скакалке
	Спортивные игры (баскетбол) 21ч
19	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед
20	Перемещения в стойке; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом
21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в

	стойке, остановка, поворот, ускорение)
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах. Оценивание выполнения упражнения
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
26	Ведение мяча в различных стойках в движении по прямой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
27	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления и скорости. Оценивание выполнения упражнения
28	Броски одной двумя руками в движении (после ведения). Учебная игра
29	Броски одной двумя руками с места после ведения без сопротивления защитника.
30	Броски одной двумя руками с места после ловли без сопротивления защитника. Оценивание выполнения упражнения
31	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
32	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
33	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
34	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
35	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
36	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
37	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
38	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
39	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр
Гимнастика 12 ч	
40	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
41	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-

	100 см) Прыжки на скакалке. Подтягивание. Личная гигиена
42	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Прыжки на скакалке. Подтягивание
43	Выполнение упражнения на оценку. Прыжки на скакалке. Броски набивного мяча
44	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Подтягивание
45	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Броски набивного мяча
46	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Подтягивание (ГТО)
47	Выполнение упражнения на оценку. Упражнения с партнером. Подтягивание
48	Лазание по канату. Брусья; мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; девочки: смешанные висы; подтягивания из вися лежа
49	Лазание по канату. Брусья; мальчики: поднимание прямых ног в висе; подтягивание в висе; девочки: смешанные висы; подтягивания из вися лежа
50	Лазание по канату. Мальчики: подтягивание на перекладине; девочки: ходьба на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастической стенке
51	Выполнение упражнения на оценку. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника.
	Лыжная подготовка 15
52	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
53	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Игра «С горки на горку»
54	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Игра «С горки на горку»
55	Выполнение упражнения на оценку. Передвижение на лыжах 1,5 км
56	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 1,5 км
57	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 1,5 км
58	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 1,5 км
59	Выполнение упражнения на оценку. Игра «С горки на горку»
60	Повороты переступанием. Игра «эстафета с передачей палок»
61	Повороты переступанием. Игра «эстафета с передачей палок»
62	Повороты переступанием. Игра «эстафета с передачей палок»
63	Выполнение упражнения на оценку. Передвижение на лыжах 2 км. (ГТО)
64	Правила самостоятельного выполнения упражнений . Передвижение на лыжах 2,5 км
65	Правила самостоятельного выполнения домашних заданий. Передвижение на лыжах 2,5 км. Росто - весовые показатели. Правильная и неправильная осанка

66	Значение занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах 3 км
	Спортивные игры (волейбол) 21ч
67	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Перемещение в стойке приставными шагами. Передача мяча сверху двумя руками на месте
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками
72	Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения
73	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Броски набивного мяча в цель
74	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель
75	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель
76	Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
77	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 2:1. Игра по упрощенным правилам
78	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 2:1. Игра по упрощенным правилам
79	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 2:2. Игра по упрощенным правилам
80	Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Выполнение упражнения на оценку. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0)
84	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам
85	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя

	игра по упрощенным правилам
86	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам
87	Двусторонняя игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Основные правила для проведения самостоятельных занятий
	Легкая атлетика 12 ч
88	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м
89	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м
90	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением 30-40 м
91	Старт из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью. Эстафета
92	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростной бег 40 м
93	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60 м. (ГТО)
94	Оценивание прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на 1000 м
95	Скоростной бег до 40 м. Прыжки и многоскоки. Бег на 1000 м
96	Высокий старт 10-15 м. Бег в равномерном темпе до 12 минут
97	Бег с ускорением 30-40м. Бег в равномерном темпе до 12 минут
98	Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 12 минут
99	Бег 1500 м. (ГТО). Эстафета. Подвижные игры. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика
	Плавание 3ч
100	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Подвижные игры
101	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль. Подвижные игры
102	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Личная и общественная гигиена. Подведение итогов года. ГТО

6 КЛАСС

№ урока	Тема урока
	Легкая атлетика 18ч
1	Правила техники безопасности во время занятий по легкой атлетике. Высокий старт от 15 до 30 метров. Подвижные игры
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Футбол
3	Скоростной бег до 50 м. Футбол. Цель и задачи современного олимпийского движения
4	Бег с высокого старта 15-30 м. Бег на результат 60 м. (ГТО). Футбол
5	История легкой атлетики. Бег на 1500 м. (ГТО). Футбол
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Футбол
7	Метание теннисного мяча с места дальность отскока от стены
8	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние

9	Метание теннисного мяча в коридор 5-6 м
10	Броски набивного мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м
11	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
12	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Выполнение упражнения на оценку. (ГТО)
13	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 15 - 20 м
14	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 15 - 20 м
15	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 15 - 20 м
16	Подтягивание. Броски набивного мяча. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега
17	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с ускорением до 20 м
18	Оценивание прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки на скакалке
Спортивные игры (баскетбол) 21ч	
19	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед
20	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом
21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках. Оценивание выполнения упражнения
25	Ведение мяча в различных стойках с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
26	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
27	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Оценивание выполнения упражнения . Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
28	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
29	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
30	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Оценивание выполнения упражнения
31	Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания 2:1
32	Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания 3:1
33	Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания 3:2. Оценивание выполнения упражнения
34	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра

	по упрощенным правилам мини-баскетбола
35	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
36	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
37	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
38	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
39	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Физические упражнения и игры на Урале
Гимнастика 12ч	
40	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника. Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см).
41	Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см). Прыжки на скакалке. Подтягивание
42	Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см). Прыжки на скакалке. Подтягивание
43	Выполнение упражнения на оценку. Прыжки на скакалке. Броски набивного мяча. Первые спортивные клубы в дореволюционной России
44	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Подтягивание
45	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Броски набивного мяча
46	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Подтягивание (ГТО)
47	Выполнение упражнения на оценку. Упражнения с партнером. Подтягивание
48	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения с набивными мячами.
49	Лазание по канату. Брусья; мальчики: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь
50	Лазание по канату. Брусья; мальчики: махом назад соскок; сед ноги врозь; девочки: размахивание изгибами; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев
51	Выполнение упражнения на оценку. Брусья; мальчики: из седа на бедре соскок поворотом. Бревно; девочки: ходьба на бревне. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника.
Лыжная подготовка 15ч	
52	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный и безшажный ходы
53	Одновременный двухшажный и безшажный ходы. Игра «С горки на горку»
54	Одновременный двухшажный и безшажный ходы. Игра «С горки на горку»
55	Оценивание техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км
56	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км
57	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км

58	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км
59	Выполнение упражнения на оценку. Игра «С горки на горку»
60	Торможение и поворот упором. Игра «эстафета с передачей палок»
61	Торможение и поворот упором. Игра «эстафета с передачей палок»
62	Торможение и поворот упором. Игра «эстафета с передачей палок»
63	Оценивание техники выполнения. Прохождение дистанции 2 км.(ГТО)
64	Значение занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 2,5 км
65	Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 3 км. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях
66	Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 3,5 км
Спортивные игры (волейбол) 21ч	
67	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Перемещение в стойке приставными шагами. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками
71	Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с набивным мячом. Игра по упрощенным правилам
72	Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
73	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель
74	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель
75	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель
76	Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Закрепление тактики свободного нападения
77	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 3:3. Игра по упрощенным правилам
78	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 3:3. Игра по упрощенным правилам
79	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 3:3. Игра по упрощенным правилам
80	Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Закрепление тактики свободного нападения
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

	Позиционное нападение с изменением позиций.
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Оценивание выполнения. Позиционное нападение с изменением позиций.
84	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам
85	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам
86	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам
87	Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки
	Легкая атлетика 12 ч
88	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта 15-30 м
89	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта 15-30 м
90	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением от 30 до 50 м
91	Старт из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью. Эстафета
92	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростной бег 50 м
93	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60м (ГТО)
94	Оценивание выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на 1200 м
95	Скоростной бег до 50 м. Прыжки и многоскоки. Бег на 1200 м
96	Высокий старт 15-30 м. Бег в равномерном темпе до 15 минут
97	Бег с ускорением 30-50м. Бег в равномерном темпе до 15 минут
98	Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 минут
99	Бег 1500 м. (ГТО). Эстафета. Подвижные игры. Упражнения для укрепления мышц стопы
	Плавание 3 ч
100	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Подвижные игры
101	Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Подвижные игры
102	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Подвижные игры