

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района**

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей начальных классов,
физической культуры, технологии и ОБЖ
 Пропин Т.Б.
Протокол № 1
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Плесовских Т.Я.
От «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Сивуха А.М.
От «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2021-2022
Класс	6а

Учитель: Сажин С.В

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 6 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 6 класса составлена на основе:

1. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1577.
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федеральных перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
3. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы по физической культуре, выбранной общеобразовательным учреждением: авторской программы М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс, без изменений. Общий объем учебного времени 102 часа.

В форме интегрированного модуля рассматривается вопрос **здоровьесбережение** в объеме 10 часов.

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,

приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

- независимость мышления;
- воля и настойчивость в достижении цели;
- представление о физической культуре как сфере человеческой деятельности;
- креативность мышления, инициатива, находчивость, активность при занятиях физической культурой;
- умение контролировать процесс и результат учебной деятельности.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.
- понимая позицию другого человека, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.
- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты, гипотезы, аксиомы, теории;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. В 6 классе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

«Спортивные игры» в 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3,5 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. При проведении промежуточной аттестации (комплексный зачет) используются количественные критерии.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 6 минут, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки) челночный бег 3х10 м.

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) III. Ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	Или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	0+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	150	160	180	135	145	165
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
9.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40

10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7	8	7	7	8

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м.	10.0	10,8	11,0	10,4	11,2	11,4
2	Бег 1000 м.(мальчики) (девочки)	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
3	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140
4	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
5	Метание мяча весом 150 г (м)	34	28	25	22	18	14

Тематическое планирование с видами учебной деятельности

тема	часы	Виды деятельности
Основы знаний	в ходе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Легкая атлетика	23	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем

		организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Баскетбол	24	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

Волейбол	25	Волейбол Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в волейбол как средство активного отдыха Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающий в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
----------	----	---

гимнастика	12	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости скоростно-силовых способностей гибкости
Лыжная подготовка	18	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Овладевают техникой лыжных ходов, спусков и подъемов на склон, поворотов переступанием. Распределять свои силы во время прохождения дистанции, Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
итого	102	

Теоретические знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям. С целью проверки знаний используется тестирование.

Оценка «5»-15-14 правильных ответов **Оценка «4»**-13-11 правильных ответов

Оценка «3»-10-8 правильных ответов **Оценка «2»**-7-1 правильных ответов

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема урока
1	1	3.09	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике . Олимпийские игры древности и современности
2	1	6.09	Высокий старт до 15-30 м
3	1	8.09	Бег по дистанции 50 м Подготовка к сдаче ГТО
4+	1	10.09	Бег на 60 м на результат ГТО Основные этапы развития физической культуры в России.
5	1	13.09	Метание малого мяча на дальность Подготовка к сдаче ГТО Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни
6	1	15.09	Метание малого мяча на результат ГТО
7	1	17.09	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега на результат ГТО
8	1	20.09	Бег 1500 м на результат ГТО
9	1	22.09	Равномерный бег до 10 минут Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
10	1	25.09	Равномерный бег 12 мин.

			Правила соревнований по легкой атлетике.
11	1	27.09	Равномерный бег 12 мин. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Русские народные игры
12	1	29.09	Бег 1500 м Русские народные игры
13	1	1.10	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола
14	1	3.10	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока
15	1	5.10	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока
16	1	8.10	Остановка двумя шагами
17	1	10.10	Остановка двумя шагами
18	1	12.10	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча
19	1	15.10	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча
20	1	17.10	Передачи мяча в тройках в движении
21	1	19.10	Передачи мяча в тройках в движении
22	1	22.10	Позиционное нападение 5:0
23	1	24.10	Позиционное нападение 5:0
24	1	26.10	Игра в баскетбол
25	1	29.10	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.
26	1	8.11	Вис лежа, вис присев. Что такое здоровье.
27	1	10.11	Подъем переворотом в упор. Слагаемые здорового образа жизни.
28	1	12.11	Подтягивание в висе Режим дня.

29	1	15.11	Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. Утренняя гимнастика
30	1	17.11	Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. Режим питания.
31	1	19.11	Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
32	1	22.11	Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину Подбор спортивного инвентаря.
33	1	24.11	Кувырок вперед, назад. Личная гигиена.
34	1	26.11	Два кувырка вперед слитно. Гигиена тела.
35	1	29.11	Мост из положения стоя с помощью. Гигиена одежды и обуви при занятиях физическими упражнениями.
36	1	1.12	Акробатическая комбинация из разученных упражнений
37	1	3.12	Стойка и передвижения игрока. Комплексы утренней гимнастики
38	1	6.12	Ведение мяча в движении.
39	1	8.12	Бросок одной рукой от плеча после остановки.
40	1	10.12	Бросок одной рукой от плеча после остановки.
41	1	13.12	Передачи мяча в тройках в движении. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.
42	1	15.12	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.
43	1	17.12	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.
44	1	20.12	Нападение быстрым прорывом 2х1.
45	1	22.12	Нападение быстрым прорывом 2х1.

46	1	24.12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
47	1	27.12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
48	1	10.01	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
49	1	12.01	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке Попеременный двушажный ход
50	1	14.01	Совершенствование одновременного двушажного хода
51	1	17.01	Одновременный бесшажный ход.
52	1	19.01	Одновременный бесшажный ход.
53	1	21.01	Подъем на склон «елочкой».
54	1	24.01	Подъем на склон «елочкой».
55	1	26.01	Торможение плугом.
56	1	28.01	Торможение плугом.
57	1	31.01	Попеременный двухшажный ход.
58	1	2.02	Попеременный двухшажный ход.
59	1	4.02	Поворот упором.
60	1	6.02	Поворот упором.
61	1	9.02	Прохождение дистанции 3,5 км
62	1	11.02	Прохождение дистанции 3,5 км
63	1	13.02	Прохождение дистанции 3,5 км
64	1	16.02	Эстафеты с этапом до 200 м.
65	1	18.02	Игра «с горки на горку». Подготовка к сдаче ГТО
66	1	21.02	Лыжная гонка на 2 км на результат ГТО
67	1	23.02	Стойка и передвижения игрока.

68	1	25.02	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
69	1	28.02	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
70	1	2.03	Прием мяча снизу двумя руками в парах.
71	1	4.03	Прием мяча снизу двумя руками в парах.
72	1	7.03	Нижняя прямая подача.
73	1	9.03	Нижняя прямая подача.
74	1	11.03	Нижняя прямая подача.
75	1	14.03	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
76	1	16.03	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
77	1	18.03	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
78	1	21.03	Тактика свободного нападения.
79	1	23.03	Тактика свободного нападения.
80	1	25.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
81	1	28.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
82	1	30.03	Прием мяча снизу двумя руками в парах.
83	1	1.04	Прием мяча снизу двумя руками в парах
84	1	4.04	Нижняя прямая подача.
85	1	6.04	Нижняя прямая подача.
86	1	8.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
87	1	11.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
88	1	13.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
89	1	15.04	Игра по упрощенным правилам.
90	1	18.04	Игра по упрощенным правилам.
91	1	20.04	Игра по упрощенным правилам.

92	1	22.04	Прыжки в высоту с разбега.
93	1	25.04	Прыжки в высоту с разбега
94	1	27.04	Прыжки в высоту с разбега
95	1	29.04	Прыжки в высоту с разбега. Подготовка к сдаче ГТО
96	1	2.05	Высокий старт. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.
97	1	4.05	Спринтерский бег.
98	1	6.05	Бег 60 м на результат.. Подготовка к сдаче ГТО
99	1	9.05	Метание мяча.
100	1	11.05	Метание мяча Подготовка к сдаче ГТО
101	1	13.05	Бег 1500 м или 2000 м Подготовка к сдаче ГТО
102	1	16.05	Преодоление малых препятствий. Русские народные игры.