**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Выпускник научится:**

• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

• выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования

правильной осанки;

• осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты,

гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• выполнять комплексы ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

• преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

• наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

• самостоятельно организовывать активный отдых и досуг.

• знать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

• понимать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

• знать правила поведения на занятиях физической культуры;

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Бег 30м,с | 4.9 и ниже | 5.0-5.6 | 5.7 и выше | 5.0 и ниже | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше |
| Бег 60м,с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 1 км | 4.30 и ниже | 4.31-6.01 | 6.00 и выше | 5.10 и ниже | 5.11-7.00 | 7.01 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и выше | 189-160 | 159 и ниже | 170 и выше | 169-140 | 139 и ниже |
| Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Метание малого мяча на дальность, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| Наклон на гибкость, см | 10 и выше | 9-6 | 5 и ниже | 16 и выше | 15-9 | 8 и ниже |
| Подтягивание, раз в/п мальчики,  н/п - девочки | 7 и выше | 6-4 | 3 и ниже | 19 и выше | 18-10 | 9 и ниже |
| Вис (девочки) с | - | - | - | 15 и выше | 14-7 | 6 и ниже |
| Челночный бег 3Х10м.с | 8.3 и ниже | 8.4-9.0 | 9.1 и выше | 8.8 и ниже | 8.9-9.6 | 9.7 и выше |
| Челночный бег 10Х5 м, с | 17.7 и ниже | 17.8-20.7 | 20,8 и выше | 18.7 и ниже | 18.8-22,7 | 22.8 и выше |
| Верхняя передача мяча двумя  руками от стены | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже |
| Нижняя прямая подача в пределах  площадки из-за лицевой линии из  10 попыток | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы**. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания**. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травма.

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

**Техника освоения ударов по мячу и остановок мяча.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча.** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.

**Техника ударов по воротам.** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Техника индивидуальной защиты.** Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позитивные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxlм) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

**Контроль уровня обученности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Кол-во**  **проверок** | **Номера уроков** |
| 1 | Бег 30 метров | 2 | 5,96 |
| 2 | Бег 60 метров | 2 | 8,99 |
| 3 | Бег 1500 метров | 2 | 11,101 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 2 | 4,92 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | 7,98 |
| 6 | Метание мяча на дальность | 2 | 10,102 |
| 7 | Наклон вперёд | 3 | 20,35,89 |
| 8 | Отжимания в упоре лёжа | 2 | 23,44 |
| 9 | Подтягивания в висе на перекладине | 3 | 26,43,95 |
| 10 | Лыжные гонки на 1 км. | 1 | 67 |
| 11 | Челночный бег 3×10 метров | 1 | 76 |
| 12 | Прыжок в высоту | 1 | 93 |
| 13 | Промежуточная аттестация | 1 | 94 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | дата | Кол-во часов | Тема урока | | Примечание |
|  |  | 12 | **Лёгкая атлетика** | |  |
| 1 | 3.09 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт.  Старт с опорой на одну руку. | | Комплекс упр. №1 |
| 2 | 5.09 | 1 | Старт с опорой на одну руку.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №4 |
| 3 | 6.09 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №2 |
| 4 | 10.09 | 1 | КУ- прыжок в длину с места.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №5 |
| 5 | 12.09 | 1 | КУ- бег 30 метров.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №3 |
| 6 | 13.09 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №6 |
| 7 | 17.09 | 1 | Метание мяча (150 гр.) на дальность .  КУ- прыжок в длину с разбега. | | Бег по пересеч. местности |
| 8 | 19.09 | 1 | КУ- бег 60 метров.  Метание мяча (150 гр.) на дальность . | | Бег по пересеч. местности |
| 9 | 20.09 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| 10 | 24.09 | 1 | КУ- метание мяча на дальность.  Бег в медленном темпе. | | Бег по пересеч. местности |
| 11 | 26.09 | 1 | КУ- бег 1500 метров. | | Бег по пересеч. местности |
| 12 | 27.09 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
|  |  | 15 | **Баскетбол** | |  |
| 13 | 1.10 | 1 | Инструктаж по Т.Б.  Передвижения, остановки и повороты игрока. | | Имитац. упр. |
| **14** | 3.10 | 1 | Передвижения, остановки и повороты игрока.  Передачи мяча в движении. | | Комплекс упр. №4 |
| **15** | 4.10 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| **16** | 8.10 | 1 | Передачи мяча в движении.  Ведение мяча с изменением направления | | Комплекс упр. №7 |
| **17** | 10.10 | 1 | Передачи мяча в движении.  Ведение мяча с изменением направления и скорости | | Комплекс упр. №5 |
| **18** | 11.10 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| **19** | 15.10 | 1 | Бросок по кольцу двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Бросок по кольцу в движении. | | Имитац. упр. |
| **20** | 17.10 | 1 | Бросок по кольцу одной рукой от плеча. Бросок по кольцу в движении. КУ- наклон вперёд. | | Комплекс упр. №8 |
| **21** | 18.10 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| **22** | 22.10 | 1 | Бросок по кольцу в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | | Комплекс упр. №6 |
| **23** | 24.10 | 1 | Бросок по кольцу в движении. Учебная игра.  КУ- отжимания. | | Комплекс упр. №9 |
| **24** | 25.10 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| **25** | 5.11 | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам. | | Комплекс упр. №4 |
| **26** | 7.11 | 1 | Учебная игра.  КУ- подтягивание на перекладине. | | Комплекс упр. №7 |
| **27** | 8.11 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
|  |  | 22 | **Гимнастика** | |  |
| **28** | 12.11 | 1 | Инструктаж по Т.Б.  Размыкание и смыкание строя на месте. | | Строевые упражнения |
| **29** | 14.11 | 1 | Размыкание и смыкание строя на месте.  Кувырок вперёд и назад в группировке. | | Строевые упражнения |
| **30** | 15.11 | 1 | Лазание по шесту.  Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №5 |
| **31** | 19.11 | 1 | Кувырок вперёд и назад в группировке.  Перекат назад в стойку на лопатках. | | Комплекс упр. №8 |
| **32** | 21.11 | 1 | Перекат назад в стойку на лопатках.  Мост из положения стоя с помощью. | | Комплекс упр. №6 |
| **33** | 22.11 | 1 | Лазание по шесту.  Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №9 |
| **34** | 26.11 | 1 | Мост из положения стоя с помощью.  Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | | Комплекс упр. №4 |
| **35** | 28.11 | 1 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов.  КУ- наклон вперёд. | | Комплекс упр. №7 |
| **36** | 29.11 | 1 | Лазание по шесту.  Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №5 |
| **37** | 3.12 | 1 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | | Комплекс упр. №8 |
| **38** | 5.12 | 1 | Подъем переворотом в упор, махом одной толчком другой, махом назад соскок с поворотом на 90°. | | Комплекс упр. №6 |
| **39** | 6.12 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №5 |
| **40** | 10.12 | 1 | Подъем переворотом в упор, махом одной толчком другой. Из седа на бедре соскок с поворотом. | | Комплекс упр. №9 |
| **41** | 12.12 | 1 | Подъем переворотом в упор, махом одной толчком другой. Из седа на бедре соскок с поворотом. | | Комплекс упр. №4 |
| **42** | 13.12 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
| **43** | 17.12 | 1 | Подъем переворотом в упор, махом одной толчком другой. Из седа на бедре соскок с поворотом | | Комплекс упр. №5 |
| **44** | 19.12 | 1 | Из седа на бедре соскок с поворотом.  КУ- подтягивание на перекладине. | | Комплекс упр. №8 |
| **45** | 20.12 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №6 |
| **46** | 24.12 | 1 | Вскок в упор присев на «козла», и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. | | Комплекс упр. №9 |
| **47** | 26.12 | 1 | Прыжок ноги врозь.  КУ- отжимания в упоре лёжа. | | Комплекс упр. №4 |
| **48** | 27.12 | 1 | Прыжок ноги врозь. | | Комплекс упр. №7 |
| **49** | 14.01 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №5 |
|  |  | 18 | **Лыжная подготовка** | |  |
| **50** | 16.01 | 1 | | Инструктаж по Т.Б.  Попеременный двухшажный ход. | Имитац. упр. |
| **51** | 17.01 | 1 | Попеременный двухшажный ход. | | Имитац. упр. |
| **52** | 21.01 | 1 | Одновременный двухшажный ход. | | Имитац. упр. |
| **53** | 23.01 | 1 | Одновременный двухшажный ход. | | Имитац. упр |
| **54** | 24.01 | 1 | Одновременный одношажный ход | | Имитац. упр. |
| **55** | 28.01 | 1 | Одновременный одношажный ход | | Имитац. упр |
| **56** | 30.01 | 1 | Одновременный бесшажныи ход | | Имитац. упр. |
| **57** | 31.01 | 1 | Одновременный бесшажныи ход | | Имитац. упр |
| **58** | 4.02 | 1 | Торможение плугом | | Имитац. упр. |
| **59** | 6.02 | 1 | Торможение плугом | | Имитац. упр |
| **60** | 7.02 | 1 | Спуски со склона в основной стойке | | Имитац. упр. |
| **61** | 11.02 | 1 | Спуски со склона в основной стойке | | Имитац. упр |
| **62** | 13.02 | 1 | Подъём в гору скользящим шагом | | Имитац. упр |
| **63** | 14.02 | 1 | Повороты плугом на спуске | | Имитац. упр. |
| **64** | 18.02 | 1 | Повороты плугом на спуске | | Имитац. упр |
| **65** | 20.02 | 1 | Ходьба на лыжах до 3,5 км .(медленно) | | Имитац. упр |
| **66** | 21.02 | 1 | Ходьба на лыжах до 3,5 км .(медленно) | | Имитац. упр |
| **67** | 25.02 | 1 | Лыжные гонки на 1-2 км. | | Имитац. упр |
|  |  | 12 | **Волейбол** | |  |
| **68** | 27.02 | 1 | Инструктаж по Т.Б.  Стойка игрока и перемещения в стойке. | | Имитац. упр. |
| **69** | 28.02 | 1 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Общая физ. подготовка | | Имитац. упр. |
| **70** | 3.03 | 1 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Игра «Пионербол». | | Комплекс упр. №1 |
| **71** | 5.03 | 1 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | | Имитац. упр. |
| **72** | 6.03 | 1 | Передача мяча сверху и снизу двумя рука после перемещения. Общая физ. подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
| **73** | 10.03 | 1 | Передача мяча сверху и снизу двумя рука после перемещения. Передача мяча через сетку. | | Комплекс упр. №2 |
| **74** | 12.03 | 1 | Передача мяча через сетку.  Игра «Пионербол». | | Комплекс упр. №3 |
| **75** | 13.03 | 1 | Передача мяча через сетку.  Нижняя, прямая подача. | | Комплекс упр. №9 |
| **76** | 17.03 | 1 | КУ- челночный бег 3×10 метров. Нижняя, прямая и нижняя боковая подачи. | | Комплекс упр. №1 |
| **77** | 19.03 | 1 | Нижняя, прямая и нижняя боковая подачи.  Учебная игра (правила изменены). | | Комплекс упр. №7 |
| **78** | 20.03 | 1 | Нижняя боковая подача.  Учебная игра (правила изменены). | | Комплекс упр. №2 |
| **79** | 31.03 | 1 | Учебная игра (правила изменены). | | Комплекс упр. №8 |
|  |  | 10 | **Футбол** | |  |
| **80** | 2.04 | 1 | Инструктаж по Т.Б.  Передвижения, остановки и повороты с мячом. | | Имитац. упр. |
| **81** | 3.04 | 1 | Передвижения, остановки и повороты с мячом.  Передача мяча в движении. | | Комплекс упр. №4 |
| **82** | 7.04 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
| **83** | 9.04 | 1 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | | Комплекс упр. №5 |
| **84** | 10.04 | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | | Комплекс упр. №8 |
| **85** | 14.04 | 1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. | | Бег по пересеч. местности |
| **86** | 16.04 | 1 | Выбивание мяча. Игра вратаря. | | Комплекс упр. №6 |
| **87** | 17.04 | 1 | Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | | Комплекс упр. №9 |
| **88** | 21.04 | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков. | | Бег по пересеч. местности |
| **89** | 23.04 | 1 | КУ- наклон вперёд.  Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.. | | Комплекс упр. №8 |
|  |  | 13 | **Лёгкая атлетика** | |  |
| **90** | 24.04 | 1 | Инструктаж по Т.Б.  Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». | | Комплекс упр. №1 |
| **91** | 28.04 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
| **92** | 30.04 | 1 | Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».  КУ- прыжок в длину с места. | | Комплекс упр. №2 |
| **93** | 7.05 | 1 | КУ- прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». | | Комплекс упр. №8 |
| **94** | 8.05 | 1 | Промежуточная аттестация | | Комплекс упр. №3 |
| **95** | 12.05 | 1 | КУ- подтягивание на перекладине.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №9 |
| **96** | 14.05 | 1 | КУ- бег 30 метров.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №1 |
| **97** | 15.05 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
| **98** | 19.05 | 1 | КУ- прыжок в длину с разбега.  Игра «Футбол». | | Бег по пересеченной местности |
| **99** | 21.05 | 1 | КУ- бег 60 метров.  Метание мяча (150 гр.) на дальность. | | Бег по пересеченной местности |
| **100** | 22.05 | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеченной местности |
| **101** | 26.05 | 1 | Метание мяча (150 гр.) на дальность.  КУ- бег 1500 метров. | | Бег по пересеченной местности |
| **102** | 28.05 | 1 | КУ- метание мяча (150 гр.) на дальность.  Игра «Лапта» | | Бег по пересеченной местности |