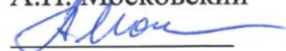


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и
принято»**

Методическим
объединением
Протокол № 1
от 30.08.2019
Руководитель МО
А.Н. Московский



«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Шульгина
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1
о/д**

от 30.08.2019

Директор
М.М. Прочухаева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
6 «Г» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета
«Физическая культура» (6 класс)**

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 6 класс, 2 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС ООО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 5-9 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 6 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

Планируемые результаты освоения содержания курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного

материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета представлены в программе **6 класса** тремя основными учебными разделами.

«Знания о физической культуре»

соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

«Физическая культура человека»

- закаливание организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: история гимнастики, техника безопасности; организующие команды и приемы (строевой шаг; размыкание и смыкание на месте); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); ритмическая гимнастика;

- легкая атлетика: история легкой атлетики, техника безопасности; беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8-10м, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов); контрольные упражнения.

- лыжные гонки: история лыжного спорта, техника безопасности; передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный

двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*(торможение «плугом», подъем «елочкой», торможение и поворот «упором»); прохождение дистанции 3, 5 км, подвижные игры, *контрольные упражнения*. В случае неблагоприятных условий (низкая температура воздуха, отсутствие снежного покрова) уроки по разделу «Лыжная подготовка» заменяются разделом «Спортивные игры» (баскетбол).

- баскетбол: *история баскетбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком, повороты с мячом и без мяча, комбинации по технике передвижения); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча*(броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *вырывание и выбивание мяча; тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом, взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди»); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам мини-баскетбола); *контрольные упражнения*.

- волейбол: *история волейбола, техника безопасности; овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *передача мяча* (передача мяча сверху двумя руками через сетку); *прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача* (с 6 м от сетки); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам); комбинации из освоенных элементов: прием, подача, передача; подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры); *контрольные упражнения*.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий)

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,30			5,00		
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
6 класс (68 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре. Физическая культура человека-1ч		
1	Вводный инструктаж по охране труда. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
Легкая атлетика урок- 9ч		
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Высокий и низкий старт от 10до 15м. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1
3	Низкий старт. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 6-7 минут. Подвижные игры.	1
4	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Бег 30м.	1
5	Бег 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие выносливости: медленный бег до 9 мин (дыхание по время бега).	1
6	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Медленный бег до 10 мин. Прыжок в длину с места.	1

7	Метание малого мяча на результат. Медленный бег до 12 мин (распределение сил по дистанции). Подвижные игры.	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 1000 на результат.	1
9	Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	Подтягивание из виса: мал, из виса лежа: дев. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
Волейбол-10ч		
11	Первичный инструктаж на рабочем месте. Стойки игрока. Основные способы передвижения. Игровые задания, упражнения с мячом.	1
12	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения (вперед-назад). Развитие двигательной ловкости.	1
13	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие силы рук. Подвижные игры с мячом.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 6 м от сетки. Развитие силы ног. Подвижные игры с мячом.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками сверху в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 6 м от сетки. Развитие силы мышц туловища. Подвижные игры с мячом.	1
16	Нижняя боковая подача с 6 м. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
17	(Передача мяча сверху двумя руками). Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	1
18	(Прием мяча снизу двумя руками). Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения.	1
19	(Нижняя прямая подача с 6 м от сетки). Прикладно-ориентированные упражнения. Игра по упрощенным правилам.	1
20	Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Обобщающий урок по теме «Волейбол». История волейбола.	1
Гимнастика-10ч		
21	Первичный инструктаж на рабочем месте. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости и силы. Неопорные прыжки. Подвижные игры.	1
22	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы (на высокой/низкой перекладине). Простые упоры. Опорные прыжки. Развитие гибкости и силы.	1
23	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и силовых качеств (набивной мяч). Эстафеты с предметами.	1
24	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, силовых способностей (набивной мяч). Подвижные игры.	1

25	Урок-соревнование (по акробатике). Организаторские умения. Развитие гибкости, силовых способностей. Лазание.	1
26	Игровые упражнения на развитие гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей (бросок набивного мяча).	1
27	Игровые упражнения на развитие силы и силовой выносливости (прыжки через скакалку за 30 с).	1
28	Комплексы упражнений на развитие гибкости, силы, координационных способностей (поднимание туловища за 30с).	1
29	Прикладно-ориентированные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Правила самоконтроля. Обобщающий урок по теме «Гимнастика».	1
30	Значение гимнастических упражнений для осанки. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц, типа «подкачки» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	1
Лыжная подготовка-12 ч		
31	Первичный инструктаж на рабочем месте. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости (передвижение до 300м).	1
32	Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных способностей (эстафеты). Развитие выносливости (передвижение до 500м).	1
33	Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Развитие выносливости (передвижение до 600м).	1
34	Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Развитие выносливости (передвижение до 700м).	1
35	Гонка 1 км Правила и организация проведения соревнований по лыжам.	1
36	Подъем «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Развитие выносливости (передвижение до 1200м).	1
37	Подъем «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Развитие скоростных качеств (эстафеты).	1
38	Повороты переступанием. Развитие скоростно-силовых качеств (эстафеты, игры на лыжах).	1
39	Гонка 2 км Правила и организация проведения соревнований по лыжам.	1
40	Повороты переступанием. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	1
41	Передвижение на лыжах до 3км без учета времени.	1
42	История лыжного спорта. Обобщающий урок по теме «Лыжная подготовка».	1
Баскетбол-12ч		
43	Первичный инструктаж на рабочем месте. Передвижения игрока (остановка в 2 шага). Ловля и передача мяча в движении. Ведение ведущей и неведущей рукой. Подвижные игры.	1
44	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение с изменением направления и скорости. Подвижные	1

	игры.	
45	Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча в движении (учет). Ведение с изменением направления и скорости.	1
46	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижные игры.	1
47	Комбинации по технике передвижения. Бросок одной рукой от плеча после ведения. Игровые упражнения с ведением мяча.	1
48	Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
49	Тест (передачи мяча в стену за 30с). Тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков). Учебная игра.	1
50	Тест (ведение мяча 3X10 м). Тактика игры в нападении быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	1
51	Тест (бросок двумя от груди с 3 м). Тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди»). Учебная игра.	1
52	Урок-соревнование по баскетболу.	1
53	Полоса препятствий в баскетболе. Прикладные упражнения определенной направленности. Эстафеты	1
54	История баскетбола. Обобщающий урок по теме «Баскетбол».	1
Легкая атлетика-12 ч		
55	Первичный инструктаж на рабочем месте. Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места.	1
56	Прыжок в высоту. Челночный бег 3*10 м.	1
57	Метание мяча в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе до 5-6 мин. Подтягивание из виса-мал, из виса лежа-дев..	1
58	Низкий старт. Бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых качеств (набивной мяч). Бег в равномерном темпе до 7 мин.	1
59	Метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега. Тест (бег 30 м). Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
60	Бег 60м на результат. Бег в равномерном темпе до 9-10 мин.	1
61	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1
62	Метание малого мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
63	Бег 1200 м на результат.	1
64	Упражнения общеразвивающей направленности. Игровые упражнения с малым мячом.	1
65	Обобщающий урок по теме «Легкая атлетика»	1
Знания о физической культуре. История физической культуры		

1 ч		
66	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.	1
Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 1 ч		
67	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	1
«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» «Оценка эффективности занятий физической культурой» 1ч		
68	Самонаблюдение и самоконтроль.	1