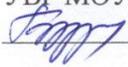
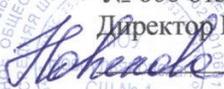


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Новоульяновская средняя школа №1
Ульяновская область город Новоульяновск

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР МОУ СШ №1
 /Бурдина Т.Б./
ФИО
«26» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
№ 866 от 30.08. 2022
Директор МОУ СШ №1
 /Новикова О.В./
ФИО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения (класс) - основное общее образование, 6 (Б) класс (ФГОС)

Количество часов -102, уровень - базовый

Учитель - Штыркина Надежда Семёновна

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Руководитель МО
 /Штыркина Н.С./
ФИО
Протокол № 1
от «25» августа 2022 г

2022-2023 учебный год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего основного образования (приказ Минобрнауки РФ №1897 от 17.12.2010г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год.

Рабочая программа для 6 класса ФГОС по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение — 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует учебному плану МОУ Новоульяновская СШ №1 и рассчитана на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры отводится 102 часа для 6 класса ФГОС из расчета 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебник. Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я. и Лях В.И. изд.- М. Просвещение 2013г.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

цели: школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении " к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры физическая

культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий:
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости):
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств:
- Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля:
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах:
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время:
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей:
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности:

- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

1. Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное соотношение нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям спортивным соревнованием.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошо сложенное тело соответствующее принятым нормам и представлениям; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально

роявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих
применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в
разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительных
влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их
целей, задачи форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных
привычек, о роли места 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 трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном
объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой различной направленности,
обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

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

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели, задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Акробатика: Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.-Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке: Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево.

Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов.

Висы : Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

Упражнение в равновесии: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта– Баскетбол:Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Лыжная подготовка:Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Требования к учащимся

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.

3 ступень ГТО 2020— для 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

3. Таблица распределения количества часов по разделам

№п/п	Раздел учебного курса	Количество часов		Причина изменения количества часов
		По авторской программе	По рабочей программе	
1	Основы о физической культуре	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
2	Легкая атлетика	36	36	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30	30	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
5	Лыжная подготовка	18	18	
Итого:		102	102	

Таблица распределения количества часов по темам

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Физическая культура в современном плане. Правила соревнований.	1
2	Бег на короткие дистанции 30 м.	1
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1

4	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. 3 x 10м.	1
5	Бег 60 м. Эстафетный бег.	1
6	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных возможностей в беге на 60 м.	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9	Метание малого мяча. Развитие силовых качеств	1
10	Метание малого мяча на дальность на результат.	1
11	Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину.	1
12	Бег на длинные дистанции.	1
13	Бег по пересеченной местности.	1
14	Бег по пересеченной местности.	1
15	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
16	Правила игры в баскетбол Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
17	Технические приемы ловли и передачи	1
18	Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
19	Технические приемы.	1
20	Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
21	Техника ведения мяча.	1
22	Техника бросков мяча.	1
23	Индивидуальная техника защиты.	1
24	Тактические действия.	1
25	Краткая характеристика вида спорта..Требование техники безопасности	1
26	Строевая подготовка.	1
27	Акробатика	1
28	Акробатика	1
29	Строевые упражнения висы и упоры.	1
30	Висы и упоры.	1

31	Лазание по канату.	1
32	Лазание по канату.	1
33	Опорный прыжок.	1
34	Опорный прыжок.	1
35	Опорный прыжок.	1
36	Упражнение общеразвивающей ; направленности (с предметами)	1
37	Упражнение общеразвивающей направленности(без предметов).	1
38	Упражнения общеразвивающей направленности.	1
39	Акробатические упражнения.	1
40	Акробатические упражнения.	1
41	Акробатические упражнения.	1
42	Развитие силовых способностей	1
43	Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
44	Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
45	Техника ведения мяча.	1
46	Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
47	Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
48	Техника ведения мяча.	1
49	Краткая характеристика зимних видов спорта. Техника безопасности.	1
50	Одновременно одношажный ход.	1
51	Одновременно одношажный ход.	1
52	Одновременно одношажный ход.	1
53	Подъем в гору скользящим шагом.	1
54	Подъем в гору скользящим шагом.	1
55	Подъем в гору скользящим шагом.	1
56	Освоение техники лыжных ходов.	1
57	Освоение техники лыжных ходов.	1

58	Освоение техники лыжных ходов.	1
59	Техника поворотов.	1
60	Техника поворотов.	1
61	Техника поворотов.	1
62	Техника передвижения на лыжах	1
63	Техника передвижения на лыжах	1
64	Техника передвижения на лыжах	1
65	Техника передвижения на лыжах	1
66	Техника передвижения на лыжах	1
67	Правила игры в баскетбол .Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
68	Технические приемы ловли и передачи мяча.	1
69	Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
70	Технические приемы.	1
71	Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
72	Техника ведения мяча.	1
73	Техника бросков. Мяча	1
74	Индивидуальная защиты.	1
75	Тактические действия.	1
76	Тактика игры.	1
77	Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
78	Технические приемы ловли и передачи мяча.	1
79	Техника бросков. Мяча	1
80	Техника бросков. Мяча	1
81	Тактика игры.	1
82	Физическая культура в современном обществе. Правила соревнований	1
83	Прыжки в высоту.	1
84	Прыжки в высоту.	1

85	Прыжки в высоту.	1
86	Прыжки в высоту.	1
87	Прыжки в высоту.	1
88	Бег на короткие дистанции 30 м.	1
89	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
90	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. 3 x 10м.	1
91	Бег 60 м . Эстафетный бег.	1
92	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных возможностей в беге на 60м.	1
93	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги ».	1
94	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги ».	1
95	Метание малого мяча.	1
96	Метание малого мяча.	1
97	Метание малого мяча. Развитие силовых качеств	1
98	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1
99	Развитие силовых качеств.	1
100	Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину.	1
101	Бег на средние дистанции.	1
102	Бег по пересеченной местности.	1
Итого		102

Приложение

Календарно-тематическое планирование для 6 класса.

№ п / п	дата		Тема урока	Количес т во часов
	план	факт		
1			Физическая культура в современном плане. Правила соревнований.	1
2			Бег на короткие дистанции 30 м.	1
3			Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1
4			Бег на короткие дистанции. Челночный бег. 3 x 10м.	1
5			Бег 60 м. Эстафетный бег.	1
6			Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных возможностей в беге на 60 м.	1
7			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9			Метание малого мяча. Развитие силовых качеств	1
10			Метание малого мяча на дальность на результат.	1
11			Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину.	1
12			Бег на длинные дистанции.	1
13			Бег по пересеченной местности.	1
14			Бег по пересеченной местности.	1
15			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
16			Правила игры в баскетбол Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
17			Технические приемы ловли и передачи	1
18			Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
19			Технические приемы.	1

20		Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
21		Техника ведения мяча.	1
22		Техника бросков мяча.	1
23		Индивидуальная техника защиты.	1
24		Тактические действия.	1
25		Краткая характеристика вида спорта..Требование техники безопасности	1
26		Строевая подготовка.	1
27		Акробатика	1
28		Акробатика	1
29		Строевые упражнения висы и упоры.	1
30		Висы и упоры.	1
31		Лазание по канату.	1
32		Лазание по канату.	1
33		Опорный прыжок.	1
34		Опорный прыжок.	1
35		Опорный прыжок.	1
36		Упражнение общеразвивающей ; направленности (с предметами)	1
37		Упражнение общеразвивающей направленности(без предметов).	1
38		Упражнения общеразвивающей направленности.	1
39		Акробатические упражнения.	1
40		Акробатические упражнения.	1
41		Акробатические упражнения.	1
42		Развитие силовых способностей	1
43		Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
44		Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
45		Техника ведения мяча.	1
46		Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1

47		Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
48		Техника ведения мяча.	1
49		Краткая характеристика зимних видов спорта. Техника безопасности.	1
50		Одновременно одношажный ход.	1
51		Одновременно одношажный ход.	1
52		Одновременно одношажный ход.	1
53		Подъем в гору скользящим шагом.	1
54		Подъем в гору скользящим шагом.	1
55		Подъем в гору скользящим шагом.	1
56		Освоение техники лыжных ходов.	1
57		Освоение техники лыжных ходов.	1
58		Освоение техники лыжных ходов.	1
59		Техника поворотов.	1
60		Техника поворотов.	1
61		Техника поворотов.	1
62		Техника передвижения на лыжах	1
63		Техника передвижения на лыжах	1
64		Техника передвижения на лыжах	1
65		Техника передвижения на лыжах	1
66		Техника передвижения на лыжах	1
67		Правила игры в баскетбол . Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
68		Технические приемы ловли и передачи мяча.	1
69		Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
70		Технические приемы.	1
71		Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
72		Техника ведения мяча.	1
73		Техника бросков. Мяча	1

74		Индивидуальная защиты.	1
75		Тактические действия.	1
76		Тактика игры.	1
77		Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
78		Технические приемы ловли и передачи мяча.	1
79		Техника бросков. Мяча	1
80		Техника бросков. Мяча	1
81		Тактика игры.	1
82		Физическая культура в современном обществе. Правила соревнований	1
83		Прыжки в высоту.	1
84		Прыжки в высоту.	1
85		Прыжки в высоту.	1
86		Прыжки в высоту.	1
87		Прыжки в высоту.	1
88		Бег на короткие дистанции 30 м.	1
89		Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
90		Бег на короткие дистанции. Челночный бег. 3 x 10м.	1
91		Бег 60 м . Эстафетный бег.	1
92		Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных возможностей в беге на 60м.	1
93		Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги ».	1
94		Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги ».	1
95		Метание малого мяча.	1
96		Метание малого мяча.	1
97		Метание малого мяча. Развитие силовых качеств	1
98		Метание малого мяча на дальность, на результат.	1
99		Развитие силовых качеств.	1
100		Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину.	1

101		Бег на средние дистанции.	1
102		Бег по пересеченной местности.	1

