Бірлестік отырысында қаралды:
Бірлестік жетекшісі:
_____ У.А.Керимкулова
Хаттама №1
«27» тамыз 2026ж.

Келісемін:
«ZIYATKER TURAN» ЖШС
ДОЖО:
_____ Л.С. Исабаева
«27» тамыз 2026 ж.

Бекітемін:
«ZIYATKER TURAN» ЖШС
директоры:
_____ Ы.А. Жаутиков
«27» тамыз 2026 ж.

ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

Пәні: Дене шынықтыру

Сыныбы: 6 «J,K,I,H»

Мұғалімі: У.А.Керимкулова

Сағат саны: 102

«Бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім деңгейлерінің жалпы білім беретін пәндері мен таңдау курстары бойынша үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы» ҚР Оқу-ағарту министрінің 16.09.2022ж. №399 бұйрығы

Шымкент қаласы 2026-2027 оқу жылы

Пояснительная записка

Приложение 2 к приказу Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года №348. Государственный общеобязательный стандарт начального образования.

Приложение 67 к приказу Министра просвещения Республики Казахстан от 16 сентября 2022 года №399.

В соответствии с подпунктом 39) статьи 5 Закона Республики Казахстан «Об образовании» ПРИКАЗЫВАЮ:

Примечание. Введение изложено в новой редакции — приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 15.04.2025 года №74 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура" для 5-9 классов уровня основного среднего образования

Глава 1. Общие положения

1. Учебная программа разработана в соответствии с Государственными общеобязательными стандартами дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования, утвержденными приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 "Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов под № 29031).

2. Целью физической культуры является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому ученику физических качеств и связанных с ними способностей. Физическая культура играет большую роль в воспитании личности. Она способствует физическому развитию обучающихся, а также развитию социальных, личностных и духовных качеств. В контексте школьного образования физическая культура также направлена на пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся.

3. Целью учебного предмета "Физическая культура" является повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

4. Учебная программа нацелена на:

1) формирование знаний по истории развития физической культуры и спорта;

2) совершенствование основных физических качеств, развитие спортивно-специфических умений и навыков;

3) развитие коммуникативных навыков, в частности, способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме;

4) развитие мыслительных и исследовательских навыков;

5) формирование морально-волевых качеств.

5.В процессе изучения предмета "Физическая культура", обучающиеся:

1) применяют приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни; оценивают необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии;

2) развивают личные нравственные качества и осознают необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;

3) понимают важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены;

4) знают о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую систему человека;

5) оценивают физическое состояние как свое, так и других;

6) развивают навыки критического и творческого мышления, навыки разрешения проблем и коммуникативные навыки.

Глава 2. Организация содержания учебного предмета "Физическая культура"

Параграф 1. Содержание учебного предмета "Физическая культура"

6. Максимальный объем учебной нагрузки по учебному предмету "Физическая культура" составляет:

в 6 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;

Объем учебной нагрузки по учебному предмету зависит от типового учебного плана, утвержденного приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 "Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов под № 8170

7. Содержание учебной программы по учебному предмету "Физическая культура" организовано по разделам обучения. Разделы далее разбиты на подразделы, содержание которых представлено в виде учебных целей для определенного класса.

8. Цели обучения организованы последовательно внутри каждого подраздела, что позволяет учителям планировать свою работу, оценивать достижения обучающихся и информировать их о следующих этапах обучения.

9. Содержание учебного предмета включает 3 раздела:

1) двигательная деятельность;

2) творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки;

3) здоровье и здоровый образ жизни.

10. Раздел "Двигательная деятельность" включает:

1) развитие точности, контроля и маневренности при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий;

2) создание и применение комбинации движений и их последовательности в различных видах физических упражнений;

3) комбинирование навыков и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник;

4) оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий;

5) применение и оценивание тактики, стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений;

6) развитие навыков преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью.

11. Раздел "Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки" включает:

1) адаптацию приобретенных знаний, связанных с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;

2) развитие и применение лидерских навыков и навыков работы в команде;

3) демонстрацию ряда навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;

4) оценивание правил и структурных приемов для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений;

5) критическое оценивание собственных творческих способностей и способностей других, альтернативные решения;

6) знание правил соревновательной деятельности и правил судейства;

7) демонстрация поведения, отражающего честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;

8) исполнение ролей, обусловленных различными контекстами движений, и осознание их различий.

12. Раздел "Здоровье и здоровый образ жизни" включает:

1) формирование знаний о личном здоровье и здоровом образе жизни;

2) разработку и проведение подходящих для видов деятельности разминок и техник восстановления;

3) изучение и испытание на практике упражнений различной физической нагрузки, их влияния и связи с энергетической системой организма;

4) разработка и применение стратегий управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья;

5) применение знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений других людей.

13. Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе, и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Каждый третий час направлен на увеличение двигательной активности обучающихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

15. Базовое содержание учебного предмета "Физическая культура" для

6 класса:

1) "Развитие навыков бега, прыжков и метания": Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки. Последовательность в беге и прыжках. Броски и метания различных снарядов. Командная работа в эстафетах;

2) "Командные спортивные игры": Развитие навыков техники игры. Использование тактических действий в спортивных играх. Развитие лидерских навыков работы в команде;

3) "Укрепление организма через гимнастику": Техника безопасности. Элементы строевых упражнений. Выполнение акробатических упражнений и комбинаций. Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах. Групповые композиции;

4) "Казахские национальные и интеллектуальные игры": Казахские национальные игры. Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры;

5) "Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка": Техника безопасности. Развитие специфических двигательных способностей. Упражнения на развитие силы и выносливости. Творческие задания на прохождение дистанции;

6) "Приключенческие игры": Развитие навыков сотрудничества. Решение проблем посредством игр. Развитие критического мышления через приключенческие игры. "Честная игра" и сотрудничество;

7) "Улучшение навыков посредством игр": Техника безопасности. Развитие основных элементов техники владения мячом. Навыки ориентирования в игровом пространстве. Основы тактических действий. Обзор и демонстрация собственных игр;

8) "Улучшение навыков бега, прыжков и метания": Развитие адаптационных способностей организма. Элементы динамической разминки. Укрепление здоровья через двигательную активность.

П/п	К/ч	Раздел	Тема уроков	Цели обучения	К/ч	Сроки	Примеча - ние
1 - четверть							
1	1	**Раздел 1. Развитие навыков бега, прыжков и метания и спортивные игры**	Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	**1**		
2	2		Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	**1**		
3	3		Спортивные игры	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	**1**		
4	4		Последовательностьв беге и прыжках	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	**1**		

5	5		Последовательностьв беге и прыжках	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	**1**		
6	6		Спортивные игры **ОБЖ №1: Самостоятельное выживание человека в природе.**	6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их	**1**		
7	7		Броски и метания различных снарядов	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	**1**		
8	8		Броски и метания различных снарядов	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	**1**		
9	9		Спортивные игры	6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий	**1**		
10	10		Командная работа в эстафетах	6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	**1**		
11	11		Командная работа в эстафетах	6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	**1**		
12	12		Спортивные игры **ОБЖ №2: Способы оказания медицинской помощи при получении**	6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	1		

			травмы				
13	13	**Раздел 2. Командные спортивные игры и спортивные игры**	Развитие навыков техники игры	6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий;	**1**		
14	14		Развитие навыков техники игры	6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	**1**		
15	15		Спортивные игры	6.2.4.1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений	**1**		
16	16		Развитие навыков техники игры	6.2.4.1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений	**1**		
17	17		Использование тактических действий в спортивных играх	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	**1**		
18	18		Спортивные игры **ОБЖ №3: Землетрясение.**	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	**1**		
19	19		Использование тактических действий в спортивных играх	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	**1**		

20	20		Использование тактических действий в спортивных играх	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	**1**		
21	21		Спортивные игры	6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	**1**		
22	22		Развитие лидерских навыков работы в команде	6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	**1**		
23	23		Развитие лидерских навыков работы в команде **ОБЖ №4: Землетрясение.**	6.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства	**1**		
24	24		Спортивные игры	6.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства	**1**		
2 - четверть							
25	1		Техника безопасности. Элементы строевых упражнений	6.3.4.4 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	**1**		
26	2		Техника безопасности. Элементы строевых упражнений	6.3.4.4 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	**1**		
27	3		Спортивные игры	6.3.4.4 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья	**1**		
28	4	**Раздел 3. Укрепление**	Выполнение акробатических упражнений и комбинаций	6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их;	**1**		

29	5	**организма через гимнастику и спортивные игры**	Выполнение акробатических упражнений и комбинаций	6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их;			
30	6		Спортивные игры **ОБЖ №5: Обвалы, сели и сходы оползней**	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	**1**		
31	7		Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	**1**		
32	8		Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	**1**		
33	9		Спортивные игры	6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	**1**		
34	10		Групповые композиции	6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	**1**		
35	11		Групповые композиции	6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	**1**		
36	12		Спортивные игры **ОБЖ №6: Буря, метель**	6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	**1**		
37	13		Казахские национальные игры	6.2.7.1 понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	**1**		
38	14		Казахские национальные игры	6.2.7.1 понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	**1**		

39	15	**Раздел 4. Казахские национальные и интеллектуальные игры и спортивные игры**	Спортивные игры	6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1		
40	16		Казахские национальные игры	6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1		
41	17		Казахские национальные игры	6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	**1**		
42	18		Спортивные игры **ОБЖ №7: Оказание первой медицинской помощи при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами**	6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей	**1**		
43	19		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства;	**1**		
44	20		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства;	**1**		
45	21		Спортивные игры	6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства;	**1**		
46	22		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры	6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	**1**		
47	23		Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры **ОБЖ №8: Первая медицинская помощь при различных видах травм.**	6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	**1**		

48	24		Спортивные игры	6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	**1**		
3 - четверть							
49	1	**Раздел 5. Кроссовая подготовка и спортивные игры**	Техника безопасности. Развитие специфических двигательных способностей	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
50	2		Техника безопасности. Развитие специфических двигательных способностей	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
51	3		Спортивные игры	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
52	4		Развитие специфических двигательных способностей	6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их	**1**		
53	5		Развитие специфических двигательных способностей	6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их	**1**		
54	6		Спортивные игры **ОБЖ №9: Первая медицинская помощь при различных видах травм.**	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью;	**1**		
55	7		Упражнения на развитие силы и выносливости	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью;	**1**		
56	8		Упражнения на развитие силы и выносливости	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью;	**1**		
57	9		Спортивные игры	6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	**1**		

58	10		Упражнения на развитие силы и выносливости	6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	**1**		
59	11		Творческие задания на прохождение дистанции	6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;	**1**		
60	12		Спортивные игры **ОБЖ №10: Первая медицинская помощь при массовых травмах**	6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;	**1**		
61	13		Творческие задания на прохождение дистанции	6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;			
62	14		Творческие задания на прохождение дистанции	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	**1**		
63	15		Спортивные игры	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	**1**		
64	16	**Раздел 6. Приклю-ченческие игры и спортивные игры**	Развитие навыков сотрудничества	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
65	17		Развитие навыков сотрудничества	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
66	18		Спортивные игры **ОБЖ №11: Первая медицинская помощь при массовых травмах**	6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде	**1**		

67	19		Развитие навыков сотрудничества	6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде	**1**		
68	20		Решение проблем посредством игр	6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	**1**		
69	21		Спортивные игры	6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	**1**		
70	22		Решение проблем посредством игр	6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	**1**		
71	23		Решение проблем посредством игр	6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	**1**		
72	24		Спортивные игры **ОБЖ №12: Оказание первой медицинской помощи при ранениях и травмах.**	6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	**1**		
73	25		Развитие критического мышления через приключенческие игры	6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	**1**		
74	26		Развитие критического мышления через приключенческие игры	6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	**1**		
75	27		Спортивные игры	6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	**1**		
76	28		"Честная игра" и сотрудничество	6.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с	**1**		

				движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;			
77	29		"Честная игра" и сотрудничество	6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	**1**		
78	30		Спортивные игры	6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	**1**		
4 - четверть							
79	1	**Раздел 7. Улучшение навыков посредством игр и спортивные игры**	Техника безопасности. Развитие основных элементов техники владения мячом	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
80	2		Техника безопасности. Развитие основных элементов техники владения мячом	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
81	3		Спортивные игры	6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий			
82	4		Навыки ориентирования в игровом пространстве	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	**1**		
83	5		Навыки ориентирования в игровом пространстве	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях;	**1**		
84	6		Спортивные игры **ОБЖ №13: Оказание**	6.2.4. 1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации	**1**		

			первой медицинской помощи при ранениях и травмах.	деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений			
85	7		Основы тактических действий	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	**1**		
86	8		Основы тактических действий	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	**1**		
87	9		Спортивные игры	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	**1**		
88	10		Обзор и демонстрация собственных игр	6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	**1**		
89	11		Обзор и демонстрация собственных игр	6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;	**1**		
90	12		Спортивные игры **ОБЖ №14: Общее представление о здоровье и здоровом образе жизни.**	6.1.6.1 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью	**1**		
91	13	**Раздел 8. Улучшение навыков бега, прыжков и метания и спортивные игры**	Развитие адаптационных способностей организма	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
92	14		Развитие адаптационных способностей организма	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;	**1**		
93	15		Спортивные игры	6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	**1**		

94	16		Развитие адаптационных способностей организма	6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	**1**		
95	17		Элементы динамической разминки	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	**1**		
96	18		Спортивные игры **ОБЖ №15: Общее представление о здоровье и здоровом образе жизни.**	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	**1**		
97	19		Элементы динамической разминки	6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник	**1**		
98	20		Элементы динамической разминки	6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник	**1**		
99	21		Спортивные игры	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	**1**		
100	22		Укрепление здоровья через двигательную активность	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	**1**		
101	23		Укрепление здоровья через двигательную активность	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	**1**		
102	24		Спортивные игры	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью	**1**		