

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое
Ханкайского муниципального района Приморского края**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей
Протокол №4
от «19» мая 2020 года
Руководитель
методического
объединения:

Т.Г. Ратушная Т.Г. Ратушная

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

З.А. Еремеева З.А. Еремеева/

от «31» августа 2020 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №10

Т.И. Пронина / Т.И. Пронина/

Приказ № 110

от «31» августа 2020 года

**Рабочая программа
по физической культуре
для 6 класса**

Составитель:

учитель: Нечипуренко Татьяна Анатольевна

с. Троицкое

2020/2021уч. г

Пояснительная записка

6 класс

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и авторской рабочей программы М.Я. Виленского, «Физическая культура 5-9 классы» - М.: Просвещение, 2015. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И.Ляха 5- 9 классы, автор В.И. Лях.

Общая характеристика предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс общеобразовательных учреждений. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» и «основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Цель учебного предмета физическая культура - ***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 и безопасного образа жизни, достигается посредством решения следующих **задач**:

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

Описание места предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Раздел «Лыжная подготовка» из-за отсутствия технической базы (инвентарь) и климатических условий региона, заменена на волейбол, легкую атлетику, бадминтон.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 6 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	77
2.	Основы знаний в процессе уроков	
3.	Легкая атлетика	24
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16

5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9
6.	Волейбол	15
7.	Баскетбол	18
8.	Кроссовая подготовка	8
	Вариативная часть	
9.	Бадминтон	12
	Итого	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувство гордости за свою родину.
- знание истории физической культуры своего края.
- воспитание чувства ответственности и долга перед родиной.
- формирование ответственного отношения к учению.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура».

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержания.
- владения способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, использование закаляющих процедур, профилактики нарушения осанки.
- способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки.
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать занятия.

Содержание и структура учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах

организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Базовая часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» (*лыжная подготовка* заменена разделом «*Кроссовой подготовкой*»).

Вариативная часть - включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре б/класса составлено в соответствии комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И. Лях, А. А. Виленский) Знания о физической культуре(информационный компонент деятельности)- в процессе урока

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).): ходьба по гимнастической скамейке с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Кросс.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастическомбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

- разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

таблица

Зачетные требования по волейболу

1. Передача 2-мя руками сверху после набрасывания партнером.
2. Прием мяча снизу 2-мя руками после набрасывания партнером.
3. Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3–4 метров.
4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:
М: «5» – 9 р.; «4» – 7 р.; «3» – 5 р.
Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 3 р.
5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:
М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.
Д: «5» – 5 р.; «4» – 4 р.; «3» – 3 р.

Зачетные требования по баскетболу

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди, стоя на месте.
2. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом.
3. Остановка шагом после ведения мяча.
4. Бросок мяча 2-мя руками от груди с близкого расстояния.

Зачетные требования по гимнастике

1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
2. Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись.

Уровень физической подготовленности 6 класс

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3x10м	9.8	9.0	8.4	10.0	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой				8	10	15

перекладине						
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

Методическая литература:

1. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, - М.: Просвещение, 2015.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура. 5-6-7 классы» - Москва. Просвещение 2014.

Дополнительная литература:

1. Белоножкина О. В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. «Учитель» 2007
3. Киселёв П.А. Меры безопасности на уроках физкультуры. «Экстремум» 2004
4. Коротков И. «Подвижные игры в занятиях спортом» «Фис» 1971.
5. Мирошниченко Т.А. «Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении» «Корифей» 2007
6. Правосудова В.П. «Учебник инструктора по лечебной физкультуре» «ФиС» 1980г
7. Родиченко В.С. «Твой олимпийский учебник» Москва «Советский спорт» 2009

Описание материально-технического обеспечения учебного процесса:

Учебно-практическое оборудование:

- Для прохождения раздела гимнастики с основами акробатики: козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, маты гимнастические, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи малые

Для прохождения раздела легкой атлетики:

-секундомеры, мячи для метания,

Для прохождения раздела подвижные и спортивные игр: свисток, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, стол теннисный.

Календарно- тематическое планирование 6 класс

1	Правила по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Президентские состязания: «жим» от пола, наклон туловища вперёд на см. поднятие туловища за 30 с	
2	Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках.	
3	Разучивание техники старта с опорой на одну руку. Бег до 8 мин. с целью развития общей выносливости).	
4	Низкий старт (повтор). Линейная эстафета с этапом 40 метров. Бег до 8 минут	
5	Зачёт Техника низкого старта Линейная эстафета с этапом 40 метров.	
6	Низкий старт. Бег 60 метров. Линейная эстафета с этапом 40 метров.	
7	Зачёт .Бег 60 метров Развитие скоростно-силовых качеств.. Линейная эстафета с этапом 40 метров	
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Линейная эстафета с этапом 40 метров	
9	Бег 8 минут Преодоление полосы препятствий из двух, трёх препятствий	
10	Бег до 9 минут Эстафета с различными предметами скакалка).	
11	Метание мяча (150 гр.) с 2х-3х шагов разбега- разучивание техники. Прыжок в длину с разбега – совершенствование техники.	
12	Метание мяча (150 гр.) с 2х-3х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега – совершенствование техники. Преодоление полосы препятствий из двух, трёх препятствий.	
13	Метание мяча (150 гр.) с 2х-3х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега – совершенствование техники. Преодоление полосы препятствий из двух, трёх препятствий.	
14	Техника метания мяча (150 гр.) с 2х-3х шагов разбега. Прыжки в длину с разбега.	
15	Подготовка к зачёту прыжки в длину с разбега. Совершенствование метание мяча.	
16	Зачёт. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с 2х-3х шагов разбега. Подготовка к зачёту. Силовые упражнения – подтягивание.	
17	Зачёт. Метание мяча (150 гр.) с 2х-3х шагов разбега	
18	Бег 11 мин. с целью развития общей выносливости. Эстафета с	

	различными предметами.	
19	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета с различными предметами (мяч).	
20	Зачёт. Бег 1500м. Полоса препятствий из двух, трёх препятствий.	
21	Зачёт. Силовые упражнения – подтягивание (Эстафета с различными предметами (мяч).	
22	Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. Развитие силовых качеств. Изучение Основных . стоек при подачи, ударах.	
23	Техника хвата ракетки. Обучение отражения ракеткой волана. Изучение способов передвижения по площадке.	
24	Техника выполнения подачи. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Одиночная игра.	
25	Теоретические сведения об истории игры. Парная игра. Судейство, счёт.	
26	Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков и девочек.	
27	Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков и девочек.	
28	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила выполнения домашнего задания по физической культуре. Основная стойка волейболиста.	
29	Строевые упражнения перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. Разучивание. Стойка игрока и перемещение.	
30	Закрепление темы предыдущего урока. Общеразвивающие у История игры.	
31	Разучивание. Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Попади в обруч».	
32	Повторить тему урока №4. Добавить К.Д.П. «жим» от пола , подтягивание на перекладине.	
33	Разучивание. Нижняя передача мяча. Бег до 6 минут (с целью развития общей выносливости). Повторить: верхняя передача мяча.	
34	Закрепление: Нижняя передача мяча. Повторить: верхняя передача мяча. Стойка игрока и перемещение. Силовые упражнения – подтягивание.	
35	Разучивание.. Нижняя прямая подача мяча.. Повторить верхнюю и нижнюю передачу мяча. .Игра «Мяч партнёру».	

36	1.Повторить темы Нижняя передача мяча,Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча в парах через сетку.	
37	Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола (ПОДАЧА).	
38	Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола (НИЖНИЙ ПРИЁМ).	
39	Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола (ПЕРЕДАЧА МЯЧА ИЗ ЗОНЫ №3 в ЗОНЫ №2 и№4).	
40	Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола. Зачёт Силовые упражнения – подтягивание.	
41	Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола. Правила игры. Судейство.	
42	Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола. Правила игры. Судейство.	
43	Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола. Правила игры. Судейство.	
44	Учебно-тренировочная игра «Пионербол», с элементами волейбола..Правила игры. Судейство.	
45	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. Передвижение, остановка прыжком. Разучивание Передача мяча в парах, тройках.	
46	Закрепление: Передача мяча в парах, тройках. Общеразвивающие упражнения с мячами. История игры.	
47	Ловля и передача мяча от груди в движении. Передвижение, остановка прыжком, передача мяча в парах, тройках.	
48	Броски мяча по кольцу после ведения. Игра «Передал , садись».	
49	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча в парах, тройках.История баскетбола.	
50	Передвижение, остановка прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры.	
51	Разучивание: Броски по кольцу одной рукой с места. Общеразвивающие упражнения с мячами.Игра «Мяч ловцу».	
52	Закрепление: Броски по кольцу одной рукой с места.Совершенствование ведения мяча и различных передач. Игра «Мяч ловцу».	
53	Броски мяча по кольцу после ведения. Игра «Передал , садись». К.Д.П. . «жим» от пола , подтягивание на перекладине.	
54	Строй. Перестроение в движении из колонны по одному в 2, 4.	

	2.Броски по кольцу с различного расстояния. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
55	Теория. Питание и двигательный режим.Броски по кольцу с различного расстояния.Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
56	Учебно-тренировочная игра. Правила игры.К.Д.П. Прыжки со скакалкой, поднимание туловища.	
57	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	
58	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Развитие физических качеств(координационные движения, сила, гибкость).	
59	Разучивание: Два, три кувырка вперёд.ОРУ с гимнастической скакалкой.	
60	Разучивание: два, три кувырка назад.Развитие физических качеств(координационные движения, сила, гибкость).	
61	Разучивание: Соединение акробатических упражнений из изученных элементов.ОРУ с гимнастической скакалкой.Развитие физических качеств(координационные движения, сила, гибкость).	
62	Зачёт. Два , три кувырка вперёд.Сов-е два, три кувырка назад. Развитие физических качеств(координационные движения, сила, гибкость).	
63	Зачёт. Два, три кувырка назад. ОРУ с гимнастической палкой.	
64	Висы и упоры. Подъём переворотом в упор махом одной ноги–мальчики. Вис стоя и лёжа, вис на согнутых руках, вис присев – девочки.	
65	Висы и упоры.Зачёт.Соединение акробатических упражнений из изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	
66	ОРУ на гимнастической скамейке. Закрепление: Вис согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе.	
67	Развитие физических качеств(координационные движения, сила, гибкость).Выполнить различные упоры на , жерди, перекладине.	
68	Зачёт.. Подъём переворотом в упор махом одной ноги–мальчики. Вис стоя и лёжа, вис на согнутых руках, вис присев – девочки КДП. «Пистолет»	
69	Техника безопасности. Обучение подачи волана. Тренировочная игра в парах.	
70	Подача волана в зону через сетку. Отражение волана ракеткой. Игра у сетки.	

71	Подача волана в зону через сетку. Игра в защите. Игра в нападении.	
72	Учебно-тренировочная игра (одиночная).с целью выявления лучшего игрока. Правила игры, судейство.	
73	Учебно-тренировочная игра (одиночная и парная)Правила игры, судейство.	
74	Учебно-тренировочная игра (одиночная и парная).Правила игры, судейство.	
75	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Беговые упражнения. Специально беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег до 12 мин. Подвижные игры.	
76	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег по пересеченной местности с изменением направления	
77	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Игры малой подвижности.Бег по пересеченной местности по заданному маршруту	
78	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности с преодолением малых препятствий	
79	Овладение техникой спринтерского бега. Бег в среднем темпе с ускорением, этап 5м. Игра «Перестрелка».	
80	Спринтерский бег Линейная эстафета. Бег в среднем темпе с ускорением, этап 5м.	
81	Бег 60 м. Эстафета. Овладение техникой длительного бега	
82	Бег 60 м. Эстафета с палочкой, этап 30 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	
83	Бег 60 м. Эстафета. Овладение техникой длительного бега	
84	Зачёт. Бег 60 м. (м.-10.0,10.6,11.8; д.- 10.4,10.8,11.2). Бег в среднем темпе Развитие выносливости	
85	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Развитие общей выносливости. Бег с преследованием.	
86	Разучивание. Прыжки в длину с разбега. Эстафета с предметами. Бег в среднем темпе 5 минут.	
87	Закрепление: прыжки в длину с разбега с 11-15 шагов. Эстафета с предметами. Подтягивание на перекладине (м.- 7,5,3; д.- 17,14,9.).	
88	Разучивание. Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов разбега (фронтально). Прыжки – освоение техники разбега. Медленный бег до 6 минут.	
89	Закрепить технику разбега в три шага с замахом руки в	

	метании мяча на дальность. Провести эстафету с палочкой по кругу, этап 50 м.	
90	Подготовка к зачёту: прыжки в длину с разбега. Обучение технике метания мяча Развитие выносливости, бег 6 минут.	
91	Зачёт. Прыжки в длину с разбега. (м.- 340,320,270; д.- 300,280,230 см.) Метание мяча с двух, трёх шагов разбега.	
92	Подготовка к зачёту метания мяча. Развитие выносливости, бег 7 минут.	
93	Зачёт. Метание мяча на дальность (м.-36,29;21; д.-23,18,15м.). 2.Подготовка к зачёту: бег 1500 м.	
94	Эстафета с палочкой, этап до 600 м,300,100.Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	
95	Зачёт. Бег 1500 м. (м.-7.30.7.50,8.10; д.-8.00,8.20,8.40 сек.). 2.Игры малой подвижности.	
96	Зачёт. Бег 1500 м. (м.-7.30.7.50,8.10; д.-8.00,8.20,8.40 сек.). 2.Игры малой подвижности.	
97	Зачёт. Силовые упражнения: мал- подтягивание на высокой перекладине – 7,5.3 раза; дев.- на низкой перекладине – 17,14,9раз. Игра «Борьба за знамя».	
98	Развитие скоростно-силовых качеств.	
99	Развитие силовых качеств и гибкости.	
100	Развитие выносливости	
101	Правила и организация проведение соревнований. Помощь в судействе	
102	ТБ, правила поведения на воде. Индивидуальное задание на лето. Игра «Лапта», «Борьба за знамя».	