**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №10»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  На заседании МО учителей  Политехнического цикла  Руководитель МО Дорохова Е.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г | **Согласовано**  Заместитель директора  УВР Тарасова О.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г | **Утверждено**  Директор МКОУ СОШ №10  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Калугина М.Е.  Приказ №  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по предмету «Физическая культура»

6 класс

Срок реализации программы 1 год

Учебник Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г, Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010г., В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

.

Количество часов: в год – 70 часов, в неделю – 2 часа

Рабочую программу составил: Брусенский Виталий Николаевич,

учитель категории СЗД

2021 - 2022 учебный год

село Покровское

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897от 17 декабря 2010 г.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ СОШ №10.
4. Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.)

***Цель программы:***

- освоение учащимися 6 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Цели изучения курса:*** целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

***Задачи физического воспитания учащихся 6 класса:***

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;

- 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 приемах 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.

***Место курса в учебном плане*** Количество часов составляет **105 часа. (3 часа в неделю)**

***Содержание программы курса физкультуры в 6 классе.***

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) |
| Класс |
| 6 |
|  | Лёгкая атлетика | 14 |
|  | Кроссовая подготовка | 11 |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. | 14 |
|  | Гимнастика | 11 |
|  | Спортивные игры. Волейбол | 20 |
|  | **Итого** | **70** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***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 сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; 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, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** 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.

***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** 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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***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 трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной 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 и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого меча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

***Учебно – методический комплекс:***

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

- Учебник, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010г.

- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

**Характеристика класса и задачи личностного развития учащихся:**

В ходе учебного процесса необходимо создавать условия для реализации навыков самоорганизации учебной деятельности, умений анализировать содержание заданий, самопроверки. Особенно важно, чтобы учащиеся в ходе обучения научились организовывать собственную мыслительную деятельность, планировать ее, разделять на этапы, обнаруживать ошибки в ходе проверки. Следует уделять внимание развитию умственной выносливости, устойчивости, формированию навыков самоконтроля в ходе мыслительной деятельности. Продолжить формирование основных мыслительных операций.

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Тема урока** | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту |
|  | **Легкая атлетика (8 ч)** | **8** |  |  |
|  | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **3** |  |  |
| 1 | Высокий старт *(15–30 м)*, стартовый разгон, бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Бег *(3* × *50 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1 |  |  |
| 3 | **Учетный.** Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | 1 |  |  |
|  | **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча** | **3** |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1* × *1)* с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | 1 |  |  |
| 6 | **Учетный.** Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | 1 |  |  |
|  | **Бег на средние дистанции** | **2** |  |  |
| 7 | Бег 1000 м. ОРУ. Подвижные игры «Невод», Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 8 | **Учетный.** Бег *(1000 м)*. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий** | **6** |  |  |
| 9 | Равномерный бег *(10 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | 1 |  |  |
| 10 | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 11 | Равномерный бег *(14 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 12 | Равномерный бег *(16 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 13 | Равномерный бег *(18 мин).* Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 14 | **Учетный.** Бег *(2000 м).* Развитие выносливости | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры** |  |  |  |
|  | **Баскетбол** | **14** |  |  |
| 15 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | 1 |  |  |
| 16 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | 1 |  |  |
| 17 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 18 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча от груди в парах на месте и в движении. Терминология б/б | 1 |  |  |
| 19 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 20 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 21 | **Учетный.** Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 22 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 23 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 24 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.Развитие координационных качеств. | 1 |  |  |
| 25 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.Развитие координационных качеств. | 1 |  |  |
| 26 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.Развитие координационных качеств. | 1 |  |  |
| 27 | **Учетный.** Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  |
| 28 | **Учетный.** Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2:1. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика. Висы. Строевые упражнения** | **4** |  |  |
| 29 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 30 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 31 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 32 | **Учетный**. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика.** | **7** |  |  |
|  | **Опорный прыжок, строевые упражнения** | **4** |  |  |
| 33 | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 34 | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 35 | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 36 | **Учетный.** Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5–6 упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | **Акробатика. Лазание.** | **3** |  |  |
| 37 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 38 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 39 | **Учетный.** Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** | **13** |  |  |
| 40 | **Техника безопасности**. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча | 1 |  |  |
| 42 | **Учетный**. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча | 1 |  |  |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 44 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Эстафеты. Игры с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 45 | **Учетный.** Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 46 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 47 | Передача мяча сверху двумя руками и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 48 | Передача мяча сверху двумя руками и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 49 | **Учетный.** Стойка игрока. Перемещение в стойке. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 50 | Передача мяча в парах (через сетку).Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 51 | **Учетный.** Стойка игрока. Перемещение в стойке. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 52 | Эстафеты с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **5** |  |  |
|  | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий** | **5** |  |  |
| 53 | **Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике.**Равномерный бег *(10 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | 1 |  |  |
| 54 | Равномерный бег *(12 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 55 | Равномерный бег *(15мин).* Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 56 | Равномерный бег *(20мин).*  Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 57 | **Учетный.** Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **6** |  |  |
|  | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **3** |  |  |
| 58 | **Инструктаж по ТБ**. Высокий старт *(15–30 м).* Стартовый  разгон, бег по дистанции *(40–50 м).*  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 59 | Высокий старт *(15–30 м).* Стартовый  разгон, бег по дистанции *(40–50 м).*  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 60 | **Учетный.** Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
|  | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча** | **3** |  |  |
| 61 | Правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 63 | **Учетный.** Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** | **7** |  |  |
| 64 | **Техника безопасности.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 65 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 66 | **Учетный.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 67 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 68 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 69 | **Учетный.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 70 | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |