1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
* Учебный план МКОУ «Бацадинская СОШ» на 2018 — 2019 учебный год.

**Цель** 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.

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

* Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств.

* Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание.

* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
* Восстановительный массаж.
* Проведение банных процедур.
* Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной**

**(физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

* Подготовка к занятиям физической культурой.
* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической культурой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и

самоконтроль.

* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
* Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью

функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы

 занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей

 физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики:**организующие команды и приёмы.

* Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; «длинный» кувырок (с места и с разбега); «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации из акробатических элементов).
* Ритмическая гимнастика (девочки).
* Опорный прыжок ноги врозь через козла.
* Лазанье по канату в 3 приема.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
* Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетик.**Беговые упражнения: бег на короткие дистанции от 10-15м; ускорение с высокого старта с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег на результат 60 м; бег в равномерном темпе 15 минут; кроссовый бег на 1200м; эстафетный бег 3x10м; бег с преодолением препятствий.

* Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»; прыжок с места; прыжки через скакалку.
* Метание малого мяча: метание малого мяча с 3-4 шагов разбега на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную цель; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах: одновременного двухшажного хода; одновременного бесшажного хода; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой

* Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием и прыжком; поворот упором на спуске; подъём «ёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках; торможение плугом.
* Игры и эстафеты на лыжах.

**Спортивные игры.**Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка 2 шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

* Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.
* Ловли и передачи мяча различными способами.
* Бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в прыжке и в движении.
* Вырывание и выбивание мяча.
* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.
* Игра по правилам.

Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

* Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.
* Прямая нижняя подача мяча.
* Прямой нападающий удар.
* Позиционное нападение без изменений позиций игроков.
* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**Развитие гибкости, координации движений,

силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.**Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.**Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Проектная деятельность на уроках физической культуры**

Проекты на уроках физкультуры- направленные на исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся.

**Темы проектов по предмету «Физическая культура» 6 класс**

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Физическая культура – необходимость для человека.
3. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Оценка физической подготовленности – результат работы за год.
10. Развиваем коллективизм с помощью спортивных игр.

**III. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, 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.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник 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 учетом 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 действия, 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом 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.

**Уровень физической подготовленности 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **девочки** | | | | **мальчики** | | |
| отлично | хорошо | удовл-но | отлично | | хорошо | удовл-но |
| Бег 30м, с | 5,3 и меньше | 5,4- 6,0 | 6,1 и больше | 5,2 и меньше | | 5,3- 5,9 | 6,0 и больше |
| Челночный бег 3x10м, с | 8,4 и меньше | 8,0-8,9 | 9,0 и больше | 8,0 и меньше | | 8,1-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 179 и больше | 178-140 | 139 и меньше | 184 и больше | | 183-145 | 144 и меньше |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. | 115 и больше | 114-96 | 95 и меньше | 105 и больше | | 99-85 | 84 и меньше |
| Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз | 15 и больше | 14-7 | 6- меньше | 9 и больше | | 8-5 | 4 и меньше |
| Поднимания туловища, кол-во раз за 30с | 17 и больше | 19-15 | 14 и меньше | 28 и больше | | 27-21 | 12 и меньше |

**IV.КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВПАНИЕ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** |
|  | I ЧЕТВЕРТЬ | **27** |  |
|  | Легкая атлетика | **12** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетики. Высокий старт от 15-30м. | 1 |  |
| 2 | Физическая культура в современном обществе. Повторить высокий старт с пробеганием отрезков от 15-30м. | 1 |  |
| 3 | Скоростной бег 3x50м. Полоса препятствий. | 1 |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Круговая эстафета 4x100м. | 1 |  |
| 5 | КУ- бег на 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. | 1 |  |
| 6 | Стартовый контроль. | 1 |  |
| 7 | Метание мяча на дальность с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. | 1 |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 15мин. КУ- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. | 1 |  |
| 9 | Бег в равномерном темпе до 10мин с ускорениями до 30м. Метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Кросс до 15мин. | 1 |  |
| 11 | КУ- метания мяча с разбега на дальность. Круговая эстафета 4x100м. | 1 |  |
| 12 | КУ- бег на 1200м. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
|  | Спортивные игры  (баскетбол) | **15** |  |
| 13 | ТБ на уроках по баскетболу, краткая история. Повторить стойку игрока в баскетболе и перемещение в стойке. Защитная стойка игрока. | 1 |  |
| 14 | Повторить технику передач и ловли мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 |  |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  |
| 16 | Ведения мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления. Упражнения на сопротивление. | 1 |  |
| 17 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Разучить комплекс УГГ. | 1 |  |
| 18 | КУ- ведение мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 19 | Бросок мяча по кольцу с места. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. | 1 |  |
| 20 | Разработать тактику игры в баскетбол. Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра по упрощенным правилам 3x3. | 1 |  |
| 21 | Бросок мяча по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 |  |
| 22 | КУ- броски мяча. Повторение элементов баскетбола. | 1 |  |
| 23 | Вырывание и выбивание мяча в игре. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комплекс упражнений с мячами. | 1 |  |
| 24 | Вырывание и выбивание мяча в игре. Повторить технику остановки двумя шагами после ловли мяча в движении . | 1 |  |
| 25 | Вырывание и выбивание мяча в игре. Остановка двумя шагами после ловли мяча в движении. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |  |
| 26 | Совершенствовать изученные приемы, броски мяча. Перемещение в стойке баскетболиста. Игра по правилам. | 1 |  |
| 27 | Повторить передачи мяча в парах, повороты с мячом. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |  |
|  | II ЧЕТВЕРТЬ | 21 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание. Выполнение команд. | 1 |  |
| 29 | Висы и упоры: подъем переворотом в упор; вис углом; вис на согнутых ногах (м); вис лёжа; вис присев (д). Разучит комплекс с набивным мячом (м), с большим мячом (д). Подтягивание. | 1 |  |
| 30 | Висы и упоры. Повторить разученный комплекс. | 1 |  |
| 31 | Висы и упоры. Упражнения на перекладине, скамейке. Подтягивание в висе. | 1 |  |
| 32 | КУ- подтягивание (м); поднимания туловища на перекладине из положения лежа (д). Повторить технику два кувырка вперед, кувырок назад. | 1 |  |
| 33 | Два кувырка вперед слитно, кувырок назад. Разучить комплекс упражнений для развития силовых способностей. | 1 |  |
| 34 | Комплекс из разученных элементов: два кувырка вперед слитно, кувырок назад. Повторить комплекс упражнений. | 1 |  |
| 35 | КУ- два кувырка вперед слитно, назад. Эстафета со скакалкой. | 1 |  |
| 36 | «Мост» из положения стоя с помощью (д). Упражнения на перекладине (м). Разучить корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. | 1 |  |
| 37 | «Мост» из положения стоя с помощью (д). Упражнения на перекладине (м). Повторить комплекс корригирующих упражнений. Прыжки через скакалку 3x30сек. | 1 |  |
| 38 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Два кувырка вперед слитно, назад, «мост» из положения стоя с помощью. | 1 |  |
| 39 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Разучить акробатическую комбинацию. | 1 |  |
| 40 | Опорный прыжок. Повторить акробатическую комбинацию. Отжимания. | 1 |  |
| 41 | КУ- опорный прыжок ноги врозь через козла. Упражнения с набивным мячом. | 1 |  |
| 42 | Лазанья по канату в 3 приема. Эстафета с гимнастическими предметами. | 1 |  |
| 43 | КУ- акробатическая комбинация. Лазанья по канату в 3 приема. Прыжки через скакалку 1мин. | 1 |  |
| 44 | Лазанья по канату в 3 приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 45 | КУ- лазанье по канату. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 46 | Тесты: наклон вперед из положения сидя; подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |
| 47 | Повторить изученные элементы гимнастики. Отжимания. | 1 |  |
| 48 | Подбор ОРУ для развития различных физических качеств. Отжимания на оценку. | 1 |  |
|  | III ЧЕТВЕРТЬ | **30** |  |
|  | Лыжная подготовка | **25** |  |
| 49 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повторить технику лыжных ходов изученных в 5 кл. | 1 |  |
| 50 | Повторить повороты на месте переступанием, прыжком. Пройти дистанцию со средней скоростью 1км. | 1 |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход. Повторить одношажные ходы. Пройти дистанцию 1,5 км. | 1 |  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. Повторить повороты переступанием. | 1 |  |
| 54 | КУ- техника одновременного двухшажного хода. Пройти 2км со средней скоростью. | 1 |  |
| 55 | Повторить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию 2км изученными лыжными ходами. | 1 |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Эстафета с этапом до 100м. | 1 |  |
| 57 | Одновременный бесшажный ход. Пройти дистанцию 2,5км. | 1 |  |
| 58 | Одновременный бесшажный ход. Эстафета с этапом до 150м. | 1 |  |
| 59 | КУ- техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной стойке с пологих склонов. Игра «Накаты». | 1 |  |
| 60 | Подъема на склон «ёлочкой». Закрепить спуск со склона. | 1 |  |
| 61 | Спуск со склона в высокой и низкой стойке. Подъем на склон «ёлочкой». | 1 |  |
| 62 | Торможения «плугом» на спуске. Спуски с горы. Игра «С горки на горку». | 1 |  |
| 63 | КУ- подъем на склон «ёлочкой». Совершенствовать торможение «плугом» на спуске. | 1 |  |
| 64 | Пройти дистанцию 3,5 км различными ходами. «Эстафета с передачей палок». | 1 |  |
| 65 | КУ- техника спуска со склона. Совершенствовать торможение «плугом» на спуске. | 1 |  |
| 66 | Поворот упором на спуске. Эстафета с этапом до 150м. | 1 |  |
| 67 | Поворот упором на спуске. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |
| 68 | Поворот упором на спуске. Пройти дистанцию до 3,5 км с ускорением до 150м. | 1 |  |
| 69 | Линейные круговые эстафеты с этапом до 200м с палками и без палок. | 1 |  |
| 70 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход от одного шага на другой. | 1 |  |
| 71 | Ходьба на лыжах до 3,5 км изученными ходами. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |  |
| 72 | Совершенствовать повороты и торможения со склона. Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 73 | КУ- прохождение дистанции- 2км (д); 3км (м) на время. | 1 |  |
|  | Спортивные игры  (Гандбол) | **5** |  |
| 74 | ТБ при игре в гандбол. Стойки игрока, перемещение, повороты с мячом и без него. | 1 |  |
| 75 | Основные правила игры в гандбол. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  |
| 76 | Ведение мяча на месте и в движении, попеременно правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в движении. Игра в гандбол. | 1 |  |
| 77 | Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирования броска. Игра в гандбол. | 1 |  |
| 78 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Игра а гандбол. | 1 |  |
|  | IV ЧЕТВЕРТЬ | **24** |  |
|  | Спортивные игры  (волейбол) | **14** |  |
| 79 | ТБ на волейбольной площадке. Повторить технику передвижений волейболиста: стойка игроков; перемещение в стойке. | 1 |  |
| 80 | Повторить передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений вперед в парах. Перемещение в стойке волейболиста. | 1 |  |
| 81 | Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках. | 1 |  |
| 82 | Нижняя прямая подача через сетку. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. | 1 |  |
| 83 | Нижняя прямая подача через сетку в заднюю зону. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах и тройках. | 1 |  |
| 84 | КУ- передача мяча двумя руками сверху через сетку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. | 1 |  |
| 85 | Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача в переднюю и заднюю зону. Встречные эстафеты. | 1 |  |
| 86 | КУ- нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | 1 |  |
| 87 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прием мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Игровые упражнения типа: 2:1, 3:1, 2:2, 3:3. | 1 |  |
| 88 | Нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу через сетку в тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 89 | Разработать комбинацию из основных элементов (приём, передача, удар). Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 90 | КУ- прием мяча двумя руками снизу. Техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков. |  |  |
| 91 | Тактика свободного нападения. Нападающий удар. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. | 1 |  |
| 92 | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в волейбол по правилам. | 1 |  |
|  | Легкая атлетика | **10** |  |
| 93 | ТБ на уроках по л/а. Прыжок в высоту способом  «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развития скоростно- силовых способностей. | 1 |  |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. | 1 |  |
| 95 | Равномерный бег до 10мин. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание. | 1 |  |
| 96 | КУ- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метания мяча по горизонтальной цели с 8-10м. | 1 |  |
| 97 | Высокий старт и скоростной бег до 2x50м. КУ- бег 60м. | 1 |  |
| 98 | Итоговый зачет. | 1 |  |
| 99 | Метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 100 | Бег 1500м в равномерном темпе. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 101 | КУ- метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 102 | КУ- бег на 1200м. Подведение итогов за год. | 1 |  |