

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**5 класс**

***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, ловкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

***Ученик 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;
* 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;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**5 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Возрождение ГТО.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев-кувырок вперед- и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях). Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди - соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Количество часов** | | **Тема, содержание урока** |
| **Легкая атлетика / 18 часов** | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики ИОТ-017.  Повторение строевых упражнений по программе 4 класса  Медленный бег. Теория по общеразвивающим упражнениям. Спец. Беговые и прыжковые упражнения.  Низкий старт и старт разг. | |
| 2 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса  Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям  Бег 30 м. Теория по развитию ГТО в СССР. | |
| 3 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | |
| 4 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подтягивание на результат (ГТО) | |
| 5 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег 60 м на результат (ГТО) | |
| 6 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения сидя на результат (ГТО). Теория Олимпийских игр древности. |
| 7 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с места на результат (ГТО). Теория по возрождению ГТО в России. |
| 8 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега |
| 9 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега. Теория Олимпийских игр современности. |
| 10 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега |
| 11 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта |
| 12 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта |
| 13 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега |
| 14 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега |
| 15 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега |
| 16 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега |
| 17 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. на результат (ГТО) |
| 18 | 1 | | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. |
| **Спортивные игры / 6 часов (баскетбол)** | | | |
| 19 | 1 | | Т.Б. на уроках по спортивным играм ИОТ-019.  Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты. Теория по правилам игры баскетбол. |
| 20 | 1 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты |
| 21 | 1 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теория по знаменитым баскетболистам России. |
| 22 | 1 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 23 | 1 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. |
| 24 | 1 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. |
| **Гимнастика с элементами акробатики / 18 часов** | | | |
| 25 | 1 | | ТБ на уроках гимнастики ИОТ015. Строевые упражнения. Теория по закаливанию и оздоровлению. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища (ГТО) |
| 26 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. |
| 27 | 1 | | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 28 | 1 | | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. |
| 29 | 1 | | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. |
| 30 | 1 | | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 31 | 1 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. |
| 32 | 1 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. |
| 33 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине (ГТО) |
| 34 | 1 | | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. |
| 35 | 1 | | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. |
| 36 | 1 | | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 37 | 1 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. |
| 38 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. |
| 39 | 1 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. |
| 40 | 1 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Теория оздоровительных процедур. |
| 41 | 1 | | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Теория «Познай себя» |
| 42 | 1 | | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. |
| **Спортивные игры / 6 часов (баскетбол)** | | | |
| 43 | 1 | | ТБ на уроках по баскетболу ИОТ-019.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. |
| 44 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. |
| 45 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 46 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 47 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 48 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. |
| **Лыжная подготовка /18 часов** | | | |
| 49 | 1 | | ТБ на уроках л/подготовки ИОТ-018. Попеременно 2-х шажный ход. Теория Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта. |
| 50 | 1 | | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 51 | 1 | | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. |
| 52 | 1 | | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. |
| 53 | 1 | | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. |
| 54 | 1 | | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 55 | 1 | | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. |
| 56 | 1 | | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 57 | 1 | | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 58 | 1 | | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 59 | 1 | | Одновременно 2-х шажный ход. |
| 60 | 1 | | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. |
| 61 | 1 | | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. |
| 62 | 1 | | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 63 | 1 | | Лыжные гонки 2 км. (ГТО) |
| 64 | 1 | | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). |
| 65 | 1 | | Игры на лыжах |
| 66 | 1 | | Игры на лыжах |
| **Спортивные игры/ 6 часов (баскетбол)** | | | |
| 67 | 1 | | ТБ на уроках по баскетболу ИОТ-019.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Учебная игра. |
| 68 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. |
| 69 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. |
| 70 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 71 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 72 | 1 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| **Спортивные игры / 18 часов (волейбол)** | | | |
| 73 | 1 | | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила безопасности. |
| 74 | 1 | | Стойки игрока, Перемещения стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. |
| 75 | 1 | | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. |
| 76 | 1 | | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. |
| 77 | 1 | | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |
| 78 | 1 | | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |
| 79 | 1 | | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |
| 80 | 1 | | Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п |
| 81 | 1 | | Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п |
| 82 | 1 | | Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п |
| 83 | 1 | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| 84 | 1 | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| 85 | 1 | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| 86 | 1 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 87 | 1 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 88 | 1 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 89 | 1 | | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения (6:0). |
| 90 | 1 | | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |
| **Легкая атлетика / 12 часов** | | | |
| 91 | 1 | | ТБ на уроках л/атлетики ИОТ-017.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. Теория Олимпийские чемпионы по летним видам спорта. |
| 92 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. |
| 93 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. |
| 94 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. |
| 95 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Бег 60 м результат (ГТО) |
| 96 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. |
| 97 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. на дальность на результат (ГТО) |
| 98 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. |
| 99 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. |
| 100 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. |
| 101 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега на результат (ГТО) |
| 102 | 1 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. |
|  | **итого** | | **102 часа** |