

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).

**6 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;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
* *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
* *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*
* **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

6 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Возрождение ГТО.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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.

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 (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;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*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)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- 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 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 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Количество часов** | | | | **Тема, содержание урока** |
| **Легкая атлетика / 18 часов** | | | | | |
| 1 | 1 | | | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.  Развитие выносливости.  Теория по истории ГТО в СССР. | |
| 2 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. сдача нормы ГТО | |
| 3 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача нормы ГТО | |
| 4 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Теория по возрождению ГТО в России. | |
| 5 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.  Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | |
| 6 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория Олимпийских игр древности. | |
| 7 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в ( | |
| 8 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости.  Подтягивание сдача норм ГТО | |
| 9 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Поднимание туловища сдача норм ГТО | |
| 10 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. | |
| 11 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | |
| 12 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. Теория Олимпийских игр современности. | |
| 13 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. Теория олимпийские чемпионы по летним видам спорта. | |
| 14 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости. | |
| 15 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.  Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 16 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. | |
| 17 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 18 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. | |
|  |  | | | **Спортивный игры/ 6 часов (баскетбол)** | |
| 19 | 1 | | | ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения. | |
| 20 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 21 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 22 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | |
| 23 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом. | |
| 24 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | |
| **Гимнастика с элементами акробатики / 18 часов** | | | | | |
| 25 | 1 | | | ТБ на уроках по гимнастике.  Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость. челночный бег сдача норм ГТО. | |
| 26 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО. | |
| 27 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| 28 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). Теория по укреплению и сохранению здоровья. | |
| 29 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. Опорные прыжки. | |
| 30 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 31 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. | |
| 32 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 33 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| 34 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | |
| 35 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| 36 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 37 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | |
| 38 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 39 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,  челночный бег). | |
| 40 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, наклон из положения стоя сдача норм ГТО | |
| 41 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 42 | 1 | | | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| **Спортивный игры/ 6 часов (баскетбол)** | | | | | |
| 43 | 1 | | | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | |
| 44 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 45 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 46 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 47 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра. | |
| 48 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Теория по развитию баскетбола в нашей стране. | |
| **Лыжная подготовка / 18 часов** | | | | | |
| 49 | 1 | | | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 50 | 1 | | | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Теория по закаливанию организма. | |
| 51 | 1 | | | Повороты на месте. Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО | |
| 52 | 1 | | | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | |
| 53 | 1 | | | Бег по дистанции до 3 км. | |
| 54 | 1 | | | Повороты на месте. Подъемы в гору. | |
| 55 | 1 | | | Бег по дистанции до 3 км. Теория Олимпийские чемпионы зимних видов спорта. | |
| 56 | 1 | | | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | |
| 57 | 1 | | | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 58 | 1 | | | Повороты на месте. Спуски с горы. | |
| 59 | 1 | | | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 60 | 1 | | | Зимние виды спорта олимпийских игр. | |
| 61 | 1 | | | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 62 | 1 | | | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. Олимпийские игры | |
| 63 | 1 | | | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 64 | 1 | | | Бег по дистанции до 3 км. | |
| 65 | 1 | | | Игры на лыжах | |
| 66 | 1 | | | Игры на лыжах | |
| **Спортивные игры / 6 часов (баскетбол)** | | | | | |
| 67 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. | |
| 68 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | |
| 69 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | |
| 70 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 71 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 72 | 1 | | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. | |
| **Спортивные игры / 18 часов (волейбол)** | | | | | |
| 73 | | 1 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники 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. То же через сетку | | |
| 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 через сетку с расстояния 3-6 м от сетки | | |
| 84 | | 1 | Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 м от сетки | | |
| 85 | | 1 | Нижняя прямая подача мяча через сетку 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. Закрепление тактики свободного нападения (6:0). | | |
| 90 | | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | | |
| **Легкая атлетика / 12 часов** | | | | | |
| 91 | | 1 | | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория по развитию выносливости. | |
| 92 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). | |
| 93 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | |
| 94 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 95 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО. | |
| 96 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | |
| 97 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 98 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в. | |
| 99 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | |
| 100 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). | |
| 101 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). | |
| 102 | | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. Теория Олимпийские чемпионы по легкой атлетике. | |
|  | | **итого** | | **102 часа** | |