

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

*Ученик научится:*

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

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	15
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	9
2.3	Легкая атлетика	6

### 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 бережному отношению 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 и 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка** длительный бег на выносливость

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 6 КЛАССЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Элементы содержания	Кол-во часов
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>27</b>
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>16</b>
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Старт с опорой на одну руку. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Вводный	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1
2	2	Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Изучение нового материала	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1
3	3	Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
4	4	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику низкого старта. Бег 60 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1

5	5	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенство ние ЗУН	Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
6	6	Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	Совершенство ние ЗУН	Бег до 10мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
7	7	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Совершенство ние ЗУН	Бег до 12мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
8	8	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Совершенство ние ЗУН	Бег до 12мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
9	9	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Совершенство ние ЗУН	Бег 2 км в медленном темпе с ускорением до 100м.	1

10	10	Прыжки в длину способом согнув ноги. Бег до 3 мин.	Изучение нового материала	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3 мин.	1
11	11	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин.	Совершенствование ЗУН	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин.	1
12	12	Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на 30 м с высокого старта.	Учетный	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30 м с высокого старта. Бег до 4 мин с ускорениями по 50-60 м.	1
13	13	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5 мин с ускорениями по 50-60 м.	1
14	14	Метание мяча с разбега. Бег 60 м с низкого старта. Спортивные игры (футбол, волейбол)	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60 м с низкого старта. Бег до 6 мин с двумя ускорениями по 50-60 м.	1
15	15	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Учетный	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7 мин.	1
16	16	Преодоление полосы препятствий. Метание мяча с разбега на дальность.	Учетный	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			<b>11</b>
17	1	Передачи и ловля мяча в баскетболе. Упражнения в парах	Комплексный	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1

		на сопротивление.			
18	2	Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
19	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»	Совершенствование ЗУН	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
20	4	Комплекс УГГ со скакалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	Изучение нового материала	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
21	5	Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	Изучение нового материала	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
22	6	Бросок мяча по кольцу после ведения. Прыжок в длину с места.	Учетный	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
23	7	Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
24	8	Элементов баскетбола. Бросок по кольцу после ведения.	Комплексный	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1



25	9	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	Изучение нового материала	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
26	10	Комплекс упражнений с мячами. Навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	Совершенствование ЗУН	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1
27	11	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику передач мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>21</b>
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>			<b>18</b>
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	Комплексный	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1
29	2	Комплекс упражнений типа зарядки. Кувырки вперёд и назад слитно.	Изучение нового материала	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1
30	3	Лазание по канату в два и три приёма. Кувырки вперёд и назад слитно.	Изучение нового материала	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1

			иала		
31	4	Лазание по канату. Наклон вперёд сидя на полу.	Учетный	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
32	5	Акробатическое соединение из 3 элементов.	Изучение нового материала	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1
33	6	Акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	Совершенствование ЗУН	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
34	7	Комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	Комплексный	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
35	8	Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать перестроения, изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1
36	9	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Подтягивание.	Учетный	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ-подтягивание.	1
37	10	Висы и подтягивание из висов. Игра «Гонка мячей».	Комплексный	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1
38	11	Подъём переворотом на	Изучение	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный	1

		низкой перекладине. Опорный прыжок.	нового материала	прыжок. Эстафета со скакалкой.	
39	12	Соскок из упора назад с поворотом на 90°. Ноги врозь.	Изучение нового материала	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1
40	13	Висы и подтягивание из висов. Эстафета.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъем переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета	1
41	14	Подъем переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	Учетный	Учет техники подъема переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1
42	15	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на перекладине.	Комплексный	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1
43	16	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	Комплексный	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1
44	17	Преодоление полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1
45	18	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	Учетный	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1

		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			<b>3</b>
46	1	Тренировка в подтягивании. Двусторонняя игра 3х3.	Совершенство вание е ЗУН	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1
47	2	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	Комплексный	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1
48	3	Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	Учетный	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>30</b>
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>24</b>
49	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Вводный	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	2	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	Изучение нового материала	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
51	3	Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход.	Учетный	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1

52	4	Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»	Учетный	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1
53	5	Попеременный ход. Игра «Веер»	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1
54	6	Одновременные ходы. Прохождение 1 км на скорость.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1
55	7	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1
56	8	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1
57	9	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске.	Комплексный	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1
58	10	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 (д), 2 (м) км.	Учетный	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	11	Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
60	12	Подъём и спуски в	Компл	Подъём и спуски в парах и тройках за	1

		парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	ексны й	руки. Контрольная прикидка на 2 км.	
61	13	Повороты (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	14	Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	Учетн ый	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	15	Повороты (вправо и влево) при спуске. Подъём на склон.	Учетн ый	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1
64	16	Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	17	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты.	Компл ексны й	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	18	Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м.	Совершенствовани е ЗУН	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1
67	19	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с	Компл ексны й	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1

		палками.			
68	20	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	21	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	Учетный	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
70	22	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
71	23	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	Комплексный	Техника подъема «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1
72	24	Лыжные ходы на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	Комплексный	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			<b>6</b>
73	1	Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Приём и передача мяча. Игра в волейбол.	Совершенствовани е ЗУН	Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	1
74	2	Стойка и передвижение	Совер шенст	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	1

		игрока. Специальные упражнения. Бросок мяча в определённую цель. Игра в волейбол.	вовани е ЗУН		
75	3	Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.	Совершенствовани е ЗУН	Оценка техники броска снизу в движении.	1
76	4	Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в волейбол.	Совершенствовани е ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
77	5	Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Передача мяча через сетку. Игра в волейбол.	Совершенствовани е ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
78	6	Стойка и передвижение игрока. Специальные упражнения. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-	Совершенствовани е ЗУН	Развитие координационных качеств.	1



		вверх. Игра в волейбол.			
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>24</b>
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			<b>10</b>
79	1	Стойки и передвижения игрока. Волейбол. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Игра в парах.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
80	2	Игра в волейбол.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
81	3	Игра в волейбол.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
82	4	Футбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра в мини-футбол. Терминология футбола.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
83	5	Футбол. Ведение мяча между стойками. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра в футбол.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
84	6	Футбол. Ведение	Совер	Развитие координационных качеств.	1

		мяча между предметами и с обводкой предметов.	шенствование ЗУН		
85	7	Футбол. Эстафета с ведением мяча.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
86	8	Игра в футбол.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
87	9	Игра в футбол.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
88	10	Игра в футбол.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных качеств.	1
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>14</b>
89	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	Вводный	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
90	2	ОРУ со скакалками. Прыжки в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	Изучение нового материала	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
91	3	Прыжок в высоту с	Совер	Совершенствовать прыжок в высоту с	1

		разбега. Прыжок в высоту. Игра «Перестрелка».	шенствовани е ЗУН	разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	
92	4	Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Изучение нового материала	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
93	5	Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Совершенствовани е ЗУН	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
94	6	Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
95	7	Старт с опорой на одну руку. Бег на 60 м.	Совершенствовани е ЗУН	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
96	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Учетный	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
97	9	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
98	10	Медленный бег до 5 мин. Метание мяча.	Учетный	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
99	11	Медленный бег до 10 мин. Встречные эстафеты с предметами.	Комплексный	Медленный бег до 10 мин. Встречные эстафеты с предметами.	1

10 0	12	Бег на 60 м, Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Совер шенст вовани е ЗУН	Бег 60 метров.	1
10 1	13	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Совер шенст вовани е ЗУН	Бег 60 метров.	1
10 2	14	Встречные эстафеты с предметами.	Компл ексны й	Встречные эстафеты с предметами.	1