

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 с. Уваровского
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол № 1

от « 1 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора МО УВР

О.А. Алексина

« 1 » 08 2020 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №18

В.А. Давиденко

« 1 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»

6 класс

на 2020 - 2021 учебный год

Базовый уровень
(102 часа)

Составитель:

учитель физической культуры
Торба Остап Александрович
Высшая категория, стаж 21 год

Рабочая программа составлена с учётом примерной основной образовательной программы основного среднего образования (2014 г.);
на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура». М., Просвещение, 2014.
Предметная линия учебников: «Физическая культура» Г. Б. Мейсон, Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, М., Просвещение, 2014.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе следующих документов:

- Конституция Российской Федерации (ст. 43).
- Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" (Федеральный Закон принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года и подписан Президентом РФ 29 декабря 2012 года).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2. № 2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. № 17785).
- Федеральный закон от 5.10.2015г №274-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон» О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (ред. от 08.06.2015)
- (Приказ Минобрнауки РФ от 14.12.2009 № 729 (ред. от 13.01.2011) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 № 15987).
- Приказ Минобрнауки РФ от 13.01.2011 №2 «О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 08.02.2011 № 19739)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

- Программа по физической культуре (авторы программы: В.И. Дях).

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

Целью школьного физического воспитания является формирование разнообразных физических развитием личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

-создание гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий), быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и

дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

•выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;

•формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

•воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

•содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании **направлен на:**

• реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• реализацию *принципа достаточности и сбалансированности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеуказанных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построения преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям равноправный по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогической солидарности* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Детельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики прогаммно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развития навыков учебного труда; широким использованием компьютеров и других новых технических средств.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития духовных способностей ребенка и его самоопределения.

1.Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Послеовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. В трудах Л.В. Занкова отмечено, что вопрос последовательности или «порядка хода деятельности учителя и учащихся», - это вопрос развертывания учебной работы во времени.

2. *Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность.* Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перепады между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

3. Целостность обучения. В основу системы развивающего обучения положена идея максимальной эффективности обучения для общего развития школьника. У детей формируется *внутреннее побуждение* к учению. Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, *устойчивый интерес потребности* к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу. При изучении основы физической культуры и здорового образа жизни изучаются следующие темы:

Командные(игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

При изучении темы спортивно-оздоровительной деятельности проводится специальная подготовка:

Футбол- передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников;

Баскетбол- передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи .

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план предусматривается изучение физической культуры в 6 классе в объеме 102 часов в год (3 часа в неделю).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура.

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

Личностные результаты

•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.
- 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.
- Личностные результаты** освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.
- В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
 - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
 - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- В области *правственной культуры*:**
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
 - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области *трудовой культуры*:**
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
 - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В области *эстетической культуры*:**
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- В области *коммуникативной культуры*:**
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• **владение умениями:** — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по меленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупапад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• **демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;**

• **владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• **владеть способами спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• **владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление добродетельности и отзывчивости к людям, имением ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величинной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны **отражаться**:

- 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 физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, 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; **в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**

•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 умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальных 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

•способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

•способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- В области эстетической культуры:**
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- В области коммуникативной культуры:**
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины;
 - умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отряда, капитана команды, владеть необходимыми информационными жестами.
- В области физической культуры:**
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
 - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Формы организации образовательного процесса и технологии обучения:

Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Методы проведения занятий разнообразны:

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется:

- дифференцированный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качества.

Используемые технологии обучения:

Здоровьесберегающая, личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, технология, предполагающая построение учебного процесса на игровой основе, информационные технологии, интерактивные технологии.

5. Содержание программы учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре. (в процессе урока)

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

Легкая атлетика (27 ч)

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5

шаров разбегта способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля
Кроссовая подготовка (18 ч.)

Основная цель – совершенствование работы рук и ног, туловища. Совершенствование способов торможения, поворота, спуска, подъема.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

Выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, двухшажный ход. Поворачиваться переступанием на месте и в движении. Подниматься “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спускаться с различных стоек. Тормозить “плутом”, поворот упором. Эстафета до 100 м. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Совершенствовать навыки лыжной подготовки.

Спортивные игры – 39 ч:

Баскетбол (21 час.) Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений: лозья, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания

Волейбол (12 час)

Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общепедагогическая подготовка. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в вися на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подём и спуски шагом и бегом с грузом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление пологих препятствий.

Футбол (6 час)

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с.

С 5 класса начинается обучение технике-тактическим действиям в спортивных играх. В ходе изучения раздела учащиеся должны знать правила игры (баскетбол и волейбол).

В баскетболе изучают ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо с различных дистанций, ловлю и передачу мяча одной и двумя руками.

В волейболе изучают прием и передачи (верхняя и нижняя) и подачи (верхняя и нижняя).

В ходе изучения курса дети должны уметь играть в данные спортивные игры по правилам

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки: всок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Основной задачей гимнастических упражнений является развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки (перекааты, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону, построения и перестроения, лазанье и перешагивание).

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская программа		Рабочая программа	
	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В процессе уроков			
Легкая атлетика	27		27	
Лыжная подготовка	18		-	
Кроссовая подготовка	-		18	
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	39		39	
Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
Общее количество часов	102		102	

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе уроков			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре					
2	Легкая атлетика	27	18	-	-	9
3	Кроссовая подготовка	18	9	-	-	9
4	Спортивные игры (волейбол) Футбол баскетбол	12 6 21		21	12	6
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	-	18	-
	Итого	102	27	21	30	24

№ п/п	Дата	Наименование темы	Домашнее задание
1 четверть			
Легкая атлетика (18 ч)			
1	1.09	Зарождение Олимпийских игр древности. Строевые упражнения: повороты«кругом»»направо», «налево»; высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м. ТБ	
2	3.09	Бег с ускорением от 30 до 50 м. ТБ	Прыжки со скакалкой
3	4.09	Совершенствование высокого старта. Бег с максимальной скоростью (30-60 м). ТБ	Отработать технику старта
4	8.09	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ	Прыжки со скакалкой
5	10.09	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ТБ	Упр. на развитие силы
6	11.09	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега ТБ	Прыжки со скакалкой
7	15.09	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза разбега. Челночный бег. ТБ	Наклоны туловища из положения сидя.
8	17.09	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Фаза отталкивания.. ТБ	Прыжки в длину
9	18.09	Прыжки и многоголки. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза приземления. ТБ	Комплекс ОРУ
10	22.09	Техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги». Закрепление. Эстафеты с элементами прыжков. ТБ	Комплекс ОРУ
11	24.09	Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра «Попади в мяч». ТБ	Отработать технику метания мяча в вертикальную цель
12	25.09	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность. ТБ	Отработать технику метания мяча
13	29.09	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, Фаза разбега. Эстафеты с мячами.	Отработать технику метания мяча в горизонтальную цель
14	1.10	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Фаза броска.	Отработать технику метания мяча в горизонтальную цель
15	2.10	Техника метания малого мяча с 3-4 шагов разбега. Эстафеты с мячами.	Отработать технику метания
16	6.10	Техника выполнения метания малого мяча с разбега. Игра «Кто дальше бросит».	Прыжки со скакалкой

17	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ с мячами.	Комплекс ОРУ
18	Бег 1000 метров. Беговые эстафеты.	Комплекс упр. на развитие выносливости
Кроссовая подготовка (9 ч)		
19	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	Челночный бег
20	Кроссовый бег до 12 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
21	Кроссовый бег до 13 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
22	Кроссовый бег до 14 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие координационных способностей
23	Кроссовый бег до 15 минут. ТБ	Челночный бег
24	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 1000. ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
25	Кроссовый бег до 16 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
26	Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
27	Эстафеты.	
2 четверть		
Спортивные игры (баскетбол) (21 ч)		
28	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. ТБ	Прыжки со скакалкой
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. ТБ	Отработать технику передачи мяча
30	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. ТБ	Отработать технику передачи мяча
31	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. ТБ	
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. ТБ	Отработать технику ведения мяча
33	Ведение мяча с изменением направления движения. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
34	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. ТБ	Отработать технику ведения мяча
35	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. ТБ	
36	Броски в кольцо одной и двумя руками с места. ТБ	Отработать технику передачи мяча

37	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения. ТБ	Отраб. технику броска мяча
38	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
39	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места. ТБ	
40	Вырывание и выбивание мяча. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
41	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	Отработать технику передачи мяча
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
44	Контрольный урок. Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо ТБ.	
45	Игровые задания 2:1, 3:1. ТБ	ОРУ
46	Игровые задания 3:2, 3:3. ТБ	Комплекс упр. на развитие ловкости
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
48	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. ТБ	ОРУ
3 четверть		
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)		
49	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Комплекс упр. на развитие гибкости
50	Круговая тренировка. ТБ	ОРУ
51	Кувырок вперед. ТБ	Отработать кувырок
52	Кувырок назад. ТБ	Отработать кувырок
53	Стойка на лопатках. ТБ	Отработать технику выполнения стойки на лопатках
54	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. ТБ	Комплекс гимнастических упр
55	«Мост» из положения, лежа на спине. ТБ	
56	Комбинация из освоенных элементов. ТБ	Комплекс гимнастических упр
57	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов. ТБ	
58	Висы. ТБ	Прыжки через скакалку
59	Опорный прыжок. ТБ	Прыжки через скакалку
60	Круговая тренировка. ТБ	Комплекс гимнастических упр

61	Тестирование стибание разгибание рук в упоре. ТБ	Отработать отжимание
62	Упражнения в равновесии. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
63	Прыжки в скакалку в тройках. ТБ	Прыжки через скакалку
64	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек. ТБ	Прыжки через скакалку
65	Лазанье по канату в два приема. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
66	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема. ТБ	
Спортивные игры (волейбол) (12 ч)		
67	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Упражнения на развитие ловкости
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. ТБ	Отработать технику передачи мяча
70	Передача мяча над собой и через сетку. ТБ	Отработать технику передачи мяча
71	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками. ТБ	ОРУ
72	Развитие координационных способностей. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
73	Прием мяча двумя руками снизу. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
74	Прием мяча через сетку. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки. ТБ	Отработать технику подачи мяча
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. ТБ	Отработать технику подачи мяча
77	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. ТБ	
78	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. ТБ	
4 четверть		
Спортивные игры (футбол) (6 ч)		
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
80	Прием, передача, удар. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
81	Тактика свободного нападения. ТБ	Отраб. технику подачи мяча

82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. ТБ	Отрабатывать технику подачи мяча
83	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. ТБ	
84	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. ТБ	
Кроссовая подготовка (9 ч)		
85	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	Челночный бег
86	Кроссовый бег до 12 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
87	Кроссовый бег до 13 минут. ТБ	Комплексы упр. на развитие выносливости
88	Кроссовый бег до 14 минут. ТБ	Комплексы упр. на развитие координационных способностей
89	Кроссовый бег до 15 минут. ТБ	Челночный бег
90	Кроссовый бег до 16 минут. ТБ	Комплексы упр. на развитие силы
91	Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
92	Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Комплексы упр. на развитие выносливости
93	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000. ТБ	
Легкая атлетика (9 ч)		
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.	Упр на развитие выносливости
95	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10м. ТБ	Упр на развитие выносливости
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя. ТБ	
97	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места.	Прыжки через скакалку
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине. ТБ	Комплексы развивающих упр.
99	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. ТБ	
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	ОРУ
101	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. ТБ	
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	