Основная образовательная программа МБОУ "Тасеевская СОШ № 1"

Основное общее образование

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2D5D75C365698FF3A39E5C323E15546CBECE0509
Владелец: Павшок Владимир Лукич
Действителен: с 03.09.2021 до 03.12.2022

«УТВЕРЖДЕНА»
№138/1 «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 6

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 6 класса и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования.
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Учебный план школы
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Календарный учебный график МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Авторская программа В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов
- Рабочей программы по физической культуре 5-9 класс ФГОС, авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях

В соответствии учебным планом предмет «физическая культура» относится к учебным предметам, обязательным для изучения на ступени среднего общего образования. В 6 классе рабочая программа рассчитана на 68 учебных часа, что соответствует Учебному плану образовательного и календарному учебному графику школы (34 учебные недели).

Планируемые результаты обучения

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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.
- 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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.
- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.
- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.
- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей

Система оценки знаний

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения:
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту:
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, по ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м.	10.4	10.5-11.6	11.7	10.0	10.1-11.	11.2
Бег 30 м.	5.4	5.5-6.2	6.3	5.3	5.4-6.1	6.2
Бег 3*10 м.	8.6	8.7-9.0	9.1	8.2	8.3-8.5	8.6

Длина с места	164	163-125	124	179	178-135	134
Отжимание (Д) Подтягивание	10	9-7	6	8	7-4	3
Пресс	16	15-10	9	22	21-12	11
Бросок набивного мяча	250	220	150	320	270	170
Гибкость	16	10-8	4	10	8-6	2
Прыжок в длину с разбег	300	299-221	220	340	339-261	260
Прыжок в высоту с разбега	105	100-85	80	ПО	100-90	85
Метание мяча (150 г) м	21	20-15	14	34	33-21	20
Бег 6 мин	1120	1040	900	1220	1100	980
Бег 1000 м, мин.	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	4.45и меньш	4.46-6.45	6.45 и больше
Прыжки через скакалку за 1 мин.	110	109-91	90	90	89-71	70
Передвижения на лыжах 1 км	7.00 и меньше	7.01-8.00	8.01 и больше	6.30 и меньш	6.31-7.39	7.40 и больше
2 км		Без учета времени				

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре.

Естественные основы:

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально — психологические основы:

- Основы общения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Культурно - исторические основы:

- Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.
- Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.
- Страховка и помощь во время занятий.
- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий.
- Виды лыжного спорта.
- Терминология избранной спортивной игры.
- Ознакомление с правилами игры в волейбол, расстановка игроков на площадке.
- Правила и организация игры в баскетбол.
- Правилами техники безопасности при занятиях спортивными играми.

<u>Гимнастика:</u>

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 и корригирующие упражнения без предметов на месте и в движении:

Сочетание различных положений рук. ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:

<u>Мальчики:</u> с набивными мячами и большим мячом, гантелями (вес 1-3 кг).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа, налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом (мяч вперед, за голову, на голову). Прыжки на двух ногах.

<u>Девочки:</u> с обручами, большим мячом, палками.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища

с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад. влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед. вверх.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими обручами. Приседание с обручем в руках. повороты направо, налево. Пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой. Кружение обруча. Вращение обруча на вытянутой руке.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Удары мяча о пол попеременно левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, пригибание туловища, стоя спиной к стенке, взмахи ногой назад держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо стоя боком к стене держась за рейку правой - левой рукой.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: кувырок в стойку ноги врозь; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: простой вис. согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе: поднимание ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса. Простые упоры.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками).

Лазание. Лазание по канату в два приема до 3 м (девочки). 4 м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловля, с подбрасыванием и ловлей мяча. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см. опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка". Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей:

Обшеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры и использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

Лазанье по канату', шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно - силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости:

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, гимнастической стенке, упражнения с предметами.

<u>Легкая атлетика:</u>

Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. скоростной бег до 40 м. бег на результат 60 м.

Длительный бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом " согнув ноги" с с 7 - 9 шагов разбега. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. 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 (1*1 м) с расстояния 6-8 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. То же с шага. Снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча весом 2 кг двумя руками после броска партнера. После броска вверх. С хлопками ладонями после приседания.

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 различных и. п.. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых способностей.
Развитие скоростных способностей:
Эстафеты, старты из различных и. п.. бег с ускорением, с максимальной скоростью.
Развитие координационных способностей:
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.

Лыжная подготовка:
Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.
Спортивные и подвижные игры:
Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра.
Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Ведение мяча. Броски в кольцо. Индивидуальная техника зашиты. Тактика игры.
Подвижные игры и игровые упражнения.
Коррекционные: "Вызов ". "Карусель". "Пустое место". "Лишний игрок" и т.д.
С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием, акробатикой, равновесием: "Через обруч". "Прыжки по полоскам". "Второй лишний" и т.д.
С бегом на скорость: "Пятнашки маршем", "Бег за флажками", "Перебежки с выручкой", эстафеты и т.д.
С прыжками в высоту, длину: "Удочка". "Веревочка под ногами". "Прыжок за прыжком". "Прыгуньи и пятнашки" и т.д.
С метанием мяча на дальность: "Снайперы". "Лапта". "Выбери место". "Точно в цель" и т.д.
С элементами пионербола: "Мяч соседу". "Не дай мяч водящему". "Сохрани позу" и т.д.
С элементами баскетбола: "Мяч с четырех сторон". "Не дай мяч водящему". "Охотники и утки" и т.д.
Игры на снегу: "Снайперы". "Охотники и утки". "Кто дальше" и т.д.
Развитие координационных способностей:
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. Различные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
Развитие выносливости:
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.
Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей:
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой. средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями. метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Организаторские умения
Гимнастика: Помощь и страховка. Демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Легкая атлетика: Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревновании, в подготовке места проведения занятий.
Спортивные и подвижные игры: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. приближенных к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.
Самостоятельные занятия I
Гимнастика: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных

способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физических нагрузок.

Легкая атлетика: Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых. скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила контроля и гигиены.

В циклических и ациклических локомоциях:

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта. Пробегать в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Совершать прыжок в длину с разбега способом " согнув ноги" с 7-9 шагов разбега. Выполнять прыжок в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость:

Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели. С места из различных исходных положений и на дальность с 4 - 6 шагов .

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки). Выполнять прыжок через козла: наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок вперед и назад из положения упор присев: кувырок в стойку ноги врозь: стойка на лопатках: "мост" из положения, лежа на спине. Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне. Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания, лазанья. Лазать по канату способом в два приема.

В подвижных и спортивных играх:

Волейбол. Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки. Прием и передача мяча. Нижнюю прямую подачу. Прямой нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра.

Баскетбол. Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки. Ловлю и передачу мяча на месте двумя руками. Ведение мяча. Броски в кольцо. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг:
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		
		6А	6Б	6В
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт.			
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением			
3	Бег 30 м в/с			
4	Финальное усилие. Встречная эстафета.			
5	Подтягивание- на результат			
6	60 метров – на результат			
7	Прыжки с/м-на результат			
8	Оздоровительный бег			
9	Бег 1000 метров на результат			
Спортивные игры (баскетбол) (9ч)				
10	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком			
11	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте			
12	Ведение мяча с разной высоты отскока			
13	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.			

14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.			
15	Ведение мяча в движении шагом.			
16	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.			
17	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).			
18	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.			
Гимнастика(10ч)				
19	Инструктаж ТБ Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д).			
20	Поднимание прямых и согнутых ног в висе			
21	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах			
22	Строевые упражнения.			
23	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой.			
24	Акробатика.Кувырок вперёд, назад			
25	Стойка на лопатках перекатом назад.			
26	«Мост» из положения лежа			
27	Комбинации освоенных элементов.			
28	Акробатическое соединение из разученных элементов.			
Лыжная подготовка(15ч)				
29	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход.			
30	Медленное передвижение по дистанции – 1 км.			
31	Одновременный бесшажный ход.			
32	Попеременный двухшажный ход .			
33	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.			
34	Торможение «плугом». Дистанция 2 км.			
35	Повороты переступанием.			
36	Повороты переступанием. Дистанция 2 км.			
37	Медленное передвижение по дистанции – 3 км.			
38	Лыжные гонки – 1 км.			
39	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.			
40	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.			
41	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.			
42	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.			
43	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах			
Спортивные игры (волейбол) (13ч)				
44	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке..			
45	Приём и передача сверху двумя руками			
46	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения			
47	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.			
48	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд			
49	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд			
50	Приём мяча снизу двумя руками над собой			
51	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.			
52	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.			

53	Нижняя прямая подача.			
54	Прямой нападающий удар.			
55	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
56	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом			
Легкая атлетика (12ч)				
57	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров			
58	Спринтерский бег, эстафетный бег			
59	Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40).			
60	Встречная эстафета(передача палочки)			
61	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м			
62	60 метров – на результат			
63	Прыжки с/м- на результат, Прыжки с/р с 5-7 шагов			
64	Промежуточная аттестация.			
65	Прыжки в высоту способом перешагивания			
66	Прыжки в высоту- на результат.			
67	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р			
68	Метание мяча на дальность- на результат			