****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 6 – Б классов**

**на 2019 – 2020 учебный год.**

Составитель программы:

**Овчинников Виктор Владимирович**

учитель физической культуры

первой категории

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**г. Евпатория 2019**

**Образовательный стандарт:**

Федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями от 31.12.2015г. №1557)

**Рабочая программа по физической культуре для 6 класса** составлена на основе

авторской программы:

- Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9классы.

(А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.)

- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

(Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

- Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. 5-9кл. (М.: Просвещение, 2014г.);

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Ученик 6 класса 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 учетом 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

действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и

физической подготовленности

* 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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик 6 класса получит возможность научиться:**

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием гигиенических процедур и оздоровительного массажа, выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные, метапредметные , предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»:**

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры:**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры:**

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание 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 коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного материала.**

**6 КЛАСС**  **Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 30 ч.): 15 ч.-1четверть+ 15 ч.- 4 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | |
| Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх  **выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания | **выполняет**: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ |
| **Общая физическая подготовка:** | |
| **Бег (12 ч.) (6+6)**  Высокий старт. Бег с ускорением  10-15м.Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег2х20,30м,2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты | **выполняет**: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.;  500м - 1000м; ТБ  **играет**: подвижные игры и эстафеты; |
| **Прыжки (8 ч.) (4+4)** | |
| Прыжки в длину с места; способом (отталкивание, приземление); | **выполняет:** прыжок в длину с места; ТБ |
| **Метание (10 ч.) (5+5)** | |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега. | **выполняет**: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| **Общеразвивающие упражнения: комплекс №1; №2.** | **выполняет:** разученный комплекс. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (19ч.): 10ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть** | | |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | | |
| Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние дистанции. | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега; **выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ | |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** | | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания;  **Общая физическая подготовка:** общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6-8 мин.; Равномерный бег 3-6 мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-2000м., мини-футбол; эстафеты. | **выполняет:** специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-2000м., мини-футбол; эстафеты. | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| **Общеразвивающие упражнения: комплекс №1; №2.** | | **выполняет:** разученный комплекс. |

**Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** | |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | | |
| Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий.  Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка. | **Учащийся: владеет:** знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. **выполняет:** режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля | |
| **Общефизическая подготовка (на каждом уроке)** | | |
| Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. | | **выполняет:**  строевые упражнения;комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)** | | |
| **Акробатические упражнения (6 ч.)** | | |
| Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку. | **выполняет**: простые акробатические и гимнастические комбинации;ТБ  **играет:** игры с элементами акробатики, | |
| **Висы и упоры (4 ч.)** | | |
| Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. | **выполняет**: висы и упоры, соблюдает ТБ | |
| **Лазание. Упражнения на равновесие (5 ч.)** | | |
| Лазание по канату, шаги-польки, повороты на носках, маховый шаг, стать на одно колено; соскок прыжком на 90 градусов. | **выполняет**: лазание, упражнения на равновесие, ТБ | |
| **Опорный прыжок (8 ч.)** | | |
| Опорные прыжки, вскок в упор стоя на коленях стать на ноги и соскок со взмахом рук на две ноги, прогнувшись. | **выполняет:** опорный прыжок, самостраховка | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики №1, №2. | **выполняет:** комплексы УГГ, ОРУ №1, №2. | |

**Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 ч.):**

**БАСКЕТБОЛ (15 ч.-3 четверть),**

**ВОЛЕЙБОЛ (15 ч.-3четверть)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний (на каждом уроке)** | |
| Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. | **Учащийся: владеет**: названием и правилами игр; соблюдают ТБ |
| **Спортивные игры (31 ч.) :** | |
| **Баскетбол (16 ч.)** | **выполняет**: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. |
| Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»). |
| **Волейбол ( 15 ч.)** | |
| Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; прием- передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом. | **выполняет:** подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| **Общеразвивающие упражнения: комплекс №1; №2.** | **выполняет:** разученный комплекс |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|
| 1. | Легкая атлетика | **30** | 10 |
| 2. | Кроссовая подготовка | **19** | 6 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | **23** | 7 |
| 4. | Спортивные игры:  - баскетбол  - волейбол | **15**  **15** | 3  4 |
|  | Итого | **102** |  |

**Календарно-тематическое планирование 6 Б класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Дата** | | **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
| **Раздел: «Легкая атлетика» (15 ч.)** | | | | |
| 1 |  | 02.09 |  | Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Высокий старт, бег 10-15 м. |
| 2 |  | 05.09 |  | ТБ. Спринтерский бег 30 м. |
| 3 |  | 06.09 |  | ТБ. Спринтерский бег 30 м. Тест. |
| 4 |  | 09.09 |  | ТБ. Эстафетный бег 4х60 м. |
| 5 |  | 12.09 |  | ТБ. Эстафетный бег 4х60 м. |
| 6 |  | 13.09 |  | ТБ. Бег 60 м. Тест. |
| 7 |  | 16.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 8 |  | 19.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места. Тест. |
| 9 |  | 20.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 10 |  | 23.09 |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега. Тест. |
| 11 |  | 26.09 |  | ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 12 |  | 27.09 |  | ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 13 |  | 30.09 |  | ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега. |
| 14 |  | 03.10 |  | ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега. |
| 15 |  | 04.10 |  | ТБ. Метание мяча на дальность. Тест. |
| **Раздел: «Кроссовая подготовка» (11 ч.)** | | | | |
| 16. |  | 07.10 |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4-5 мин. |
| 17. |  | 10.10 |  | ТБ. Бег по пересеченной местности. |
| 18. |  | 11.10 |  | ТБ. Бег 500 метров без учета времени. Тест. |
| 19. |  | 14.10 |  | ТБ. Равномерный бег 8 мин. |
| 20. |  | 17.10 |  | ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут. |
| 21. |  | 18.10 |  | ТБ. Бег 1000 без учета времени. Тест. |
| 22. |  | 21.10 |  | ТБ. Повторный бег 4х60 м. |
| 23. |  | 24.10 |  | ТБ. Повторный бег 4х60 м. |
| 24 |  | 25.10 |  | ТБ. Равномерный бег 8 мин. без остановки. Тест. |
| 25 |  | 28.10 |  | ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут. |
| 26 |  | 30.10 |  | ТБ. Повторный бег 4х60 м. |
| **Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» (23 ч.)** | | | | |
| 27. |  | 07.11 |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Техника опорного прыжка. |
| 28. |  | 08.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 29. |  | 11.11 |  | ТБ. Метание набивного мяча 1 кг. Тест. Техника опорного прыжка. |
| 30. |  | 14.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 31. |  | 15.11 |  | ТБ. Акробатические упражнения. |
| 32. |  | 18.11 |  | ТБ. Поднимание туловища. Тест. Техника опорного прыжка. |
| 33. |  | 21.11 |  | ТБ. Акробатические упражнения. |
| 34. |  | 22.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 35. |  | 25.11 |  | ТБ. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание. Упражнение на гибкость. Тест. |
| 36. |  | 28.11 |  | ТБ. Акробатические упражнения. |
| 37. |  | 29.11 |  | ТБ. Висы и упоры. |
| 38. |  | 02.12 |  | ТБ. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание. Подтягивание. Тест. |
| 39. |  | 05.12 |  | ТБ. Техника опорного прыжка. |
| 40. |  | 06.12 |  | ТБ. Акробатические упражнения. |
| 41. |  | 09.12 |  | ТБ. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание. Тест. |
| 42. |  | 12.12 |  | ТБ. Акробатические упражнения. |
| 43. |  | 13.12 |  | ТБ. Техника опорного прыжка. |
| 44 |  | 16.12 |  | ТБ. Техника опорного прыжка. |
| 45 |  | 19.12 |  | ТБ. Лазание. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. |
| 46 |  | 20.12 |  | ТБ. Техника опорного прыжка. |
| 47 |  | 23.12 |  | ТБ. Лазание. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Тест. |
| 48 |  | 26.12 |  | ТБ. Техника опорного прыжка. |
| 49 |  | 27.12 |  | ТБ. Акробатические упражнения. Тест. |
| **Раздел: Подвижные игры (30 ч.): баскетбол (15 ч.), волейбол (15ч.)** | | | | |
| **На основе баскетбола (15 ч.)** | | | | |
| 50 |  |  |  | Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. |
| 51 |  |  |  | ТБ. Техника ведения мяча. Передача мяча на месте, в движении. |
| 52 |  |  |  | ТБ. Технические приемы (ведение, передача-ловля мяча). Тест. |
| 53 |  |  |  | ТБ. Техника двойного шага с броском в кольцо. |
| 54 |  |  |  | ТБ. Техника двойного шага с броском в кольцо. |
| 55 |  |  |  | ТБ. Техника двойного шага с броском в кольцо. Тест. |
| 56 |  |  |  | ТБ. Техника броска в кольцо одной рукой от плеча. |
| 57 |  |  |  | ТБ. Техника броска в кольцо одной рукой от плеча. |
| 58 |  |  |  | ТБ. Техника броска в кольцо одной рукой от плеча. Тест. |
| 59 |  |  |  | ТБ. Техника действий игрока в защите и в нападении. |
| 60 |  |  |  | ТБ. Техника действий игрока в защите и в нападении. |
| 61 |  |  |  | ТБ. Правила игры «Стритбол». |
| 62 |  |  |  | ТБ. Правила игры «Стритбол». |
| 63 |  |  |  | ТБ. Учебная игра «Баскетбол». |
| 64 |  |  |  | ТБ. Учебная игра «Баскетбол». |
| **На основе волейбола (15ч.)** | | | | |
| 65. |  |  |  | Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. |
| 66. |  |  |  | ТБ. Техника игры двумя руками пальцами сверху в парах. |
| 67. |  |  |  | ТБ. Челночный бег 3х10. Тест. Учебная игра волейбол. |
| 68. |  |  |  | ТБ. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах. |
| 69. |  |  |  | ТБ. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах. |
| 70. |  |  |  | ТБ. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах. Тест. Учебная игра «Волейбол». |
| 71. |  |  |  | ТБ. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. |
| 72 |  |  |  | ТБ. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. |
| 73 |  |  |  | ТБ. Прыжки на скакалке. Учебная игра «Волейбол». |
| 74 |  |  |  | ТБ. Техника верхней и нижней прямой подачи. |
| 75 |  |  |  | ТБ. Техника верхней и нижней прямой подачи. |
| 76 |  |  |  | ТБ. Техника верхней и нижней прямой подачи. Тест. |
| 77 |  |  |  | ТБ. Техника прямого нападающего удара. |
| 78 |  |  |  | ТБ. Техника прямого нападающего удара. |
| 79 |  |  |  | ТБ. Учебная игра «Волейбол». Правила игры. Тест. |
| **Раздел: «Кроссовая подготовка» (8 ч.)** | | | | |
| 80. |  |  |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4-5 мин. |
| 81. |  |  |  | ТБ. Бег по пересеченной местности. |
| 82 |  |  |  | ТБ. Бег 500 метров без учета времени. Тест. |
| 83. |  |  |  | ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут. |
| 84. |  |  |  | ТБ. Бег 1000 без учета времени. Тест. |
| 85. |  |  |  | ТБ. Повторный бег 4х60 м. |
| 86 |  |  |  | ТБ. Равномерный бег 8 мин. без остановки. Тест. |
| 87 |  |  |  | ТБ. Бег по пересеченной местности 5 минут. |
| **Раздел: «Легкая атлетика» (15ч.)** | | | | |
| 88 |  |  |  | Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Высокий старт, бег 10-15 м. |
| 89 |  |  |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 90. |  |  |  | ТБ. Спринтерский бег 30 м. |
| 91. |  |  |  | ТБ. Спринтерский бег 30 м. Тест. |
| 92. |  |  |  | ТБ. Эстафетный бег 4х60 м. |
| 93. |  |  |  | ТБ. Эстафетный бег 4х60 м. |
| 94. |  |  |  | ТБ. Бег 60 м. Тест. |
| 95. |  |  |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 96. |  |  |  | ТБ. Прыжки в длину с места. Тест. |
| 97. |  |  |  | ТБ. Прыжки в длину с места с разбега. |
| 98. |  |  |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега. Тест. |
| 99. |  |  |  | ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 100. |  |  |  | ТБ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 101. |  |  |  | ТБ. Метание мяча с 7-8 шагов разбега. |
| 102. |  |  |  | ТБ. Метание мяча на дальность. Тест |