

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 6К класса**

**на 2022 - 2023 учебный год**

Составитель программы:

**Мусатюк Юлия Викторовна**

(учитель физкультуры высшей категории)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**г. Евпатория 2022**

**Образовательный стандарт:**

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт СОО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897(с изменениями от 31.12.2015г. №1577)

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

авторской программы:

Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9класы). (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.),

Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

(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:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик 6 класса получит возможность научиться:**

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты:**

* Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
* Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
* Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
* Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;
* Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.).
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
* Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
* Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
* Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Структура и содержание учебного предмета:**

Раздел: лёгкая атлетика - 35ч. (20 ч.- 1 четверть + 15ч.- 4 четверть.)

Раздел: кроссовая подготовка -14ч. (5 ч.- 1 четверть +9ч.- 4 четверть.)

Раздел: гимнастика-24ч. (2 четверть).

Раздел: спортивные игры- 29 ч. (баскетбол- 15 ч., волейбол-14 ч. -3 четверть.)

**Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** | |
| **Основы знаний (на каждом уроке)** | | | |
| История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики. Признаки утомления | | **Учащийся: владеет:** историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России; признаками утомления **выполняет:** правила ТБ | |
| **Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)** | | | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метания | | **выполняет:** специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ. | |
| **Бег** | | | |
| Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей. | | | **Выполняет:** старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; **играет:** подвижные игры, эстафеты с элементами бега. ТБ. |
| **Прыжки** | | | |
| Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки. | | **выполняет**: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ | |
| **Метание** | | | |
| Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с метанием. | | **выполняет:** метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; **играет**: подвижные игры, ТБ. | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия**) | | | |
| Комплексы ОРУ | **Выполняет:** комплексы ОРУ | | |

**Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль. | **Учащийся:**  **владеет:** о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости | **выполняет**: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий.  **играет**: подвижные и спортивные игры для развития выносливости.  **сдает:** нормы ГТО. |

**Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** | | |
| **Основы знаний (на каждом уроке)** | | | |
| Одежда и обувь для занятий.  Правила техники безопасности. История зарождения современных Олимпийских игр. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости. | **Учащийся** **владеет:** историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.  **выполняет**: упражнения со страховкой и самостраховкой. | | |
| **Общефизическая подготовка (на каждом уроке)** | | | |
| Организующие команды и приемы: 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 сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | | | **выполняет**: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. |
| **Специальная физическая подготовка:** | | | |
| **Акробатические упражнения** | | | |
| Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики | | **выполняет**: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; **играет**: в подвижные игры с элементами гинастики | |
| **Висы и упоры**  ***Мальчики:*** подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. ***Девочки:*** подтягивание в висе лежа. | | **выполняет:** подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине; в висе лежа -(д.) | |
| **Лазание**  Лазание по канату в 2 приема | | **выполняет**: лазание по канату и перелезание через препятствия, ТБ | |
| **выполняет:** техникуопорного прыжка | |
| **Опорный прыжок**  ***Мальчики:***прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см).  ***Девочки*:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков. | |
| **Упражнения в равновесии**  Ходьба приставными шагами по бревну; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90о. | | **выполняет:** упражнения в равновесии. ТБ. | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | | |
| Комплексы ОРУ, УГГ | **выполняет:** комплексы ОРУ, УГГ | | |

**Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала.** | | | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.** |
| **Основы знаний (на каждом уроке)** | | | |
| История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ. | | **Учащийся: владеет:** основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом **выполняет:** основные элементы техники и правила игры; |
| **Специальная физическая подготовка(на каждом уроке)** | | |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры | **выполняет**: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 3х10м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. **играет:** подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками; | |
| **Технико-тактическая подготовка** | | |
| Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, эстафеты с элементами баскетбола | | **выполняет:** стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры; **играет:** подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| Комплексы ОРУ | | **выполняет:** комплексы ОРУ |

**ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала.** | | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.** | |
| **Основы знаний (на каждом уроке)** | | | |
| История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности | | **Учащийся: владеет:** знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты.  **выполняет:** технику безопасности и правила гигиены во время занятий. | |
| **Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)** | | | |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры | | **выполняет**: ТБ; ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 4х9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки **играет:** подвижные игры и эстафеты | |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | |
| Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). *Тактические действия:*  игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | | | **выполняет:** технические и тактические действия, ТБ; **играет:** по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | | |
| Комплексы ОРУ | **Выполняет:** комплексы ОРУ | | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контроль (тесты, учебные нормативы)** |
|
| 1. | Легкая атлетика | 35 | 6 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 14 | 3 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол  волейбол | 15  14 | 3  3 |
|  | Итого | 102 |  |

**Календарно- тематическое планирование 6-К класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | **факт** | **План** | | | **факт** | |
| **Раздел: Легкая атлетика (20ч.*)*** | | | | | | | | |
| 1. | |  | | 01.09 | |  | | Беседа по ТБ. Двигательный режим дня. История развития легкой атлетики. |
| 2. | |  | | 05.09 | |  | | ТБ. Спринтерский бег |
| 3. | |  | | 06.09 | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 4. |  | | | 08.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х30м. |
| 5. |  | | | 12.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 6. |  | | | 13.09 | |  | | ТБ. Бег на скорость 30 м |
| 7. |  | | | 15.09 | |  | | ТБ. Бег на скорость 60м. |
| 8. |  | | | 19.09 | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 9. |  | | | 20.09 | |  | | ТБ Повторный бег 2х30м. |
| 10. |  | | | 22.09 | |  | | ТБ. Повторный бег 2х60м |
| 11. |  | | | 26.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 12. |  | | | 27.09 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 13. |  | | | 29.10 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 14. |  | | | 03.10 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 15. |  | | | 04.10 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 16. | |  | | 06.10 | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 17. | |  | | 10.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 18. | |  | | 11.10 | |  | | ТБ. Метание теннисного мяча на дальность |
| 19. | |  | | 13.10 | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 20. | |  | | 17.10 | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (5ч)** | | | | | | | | |
| 21. | |  | | 18.10 | |  | | Беседа ТБ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег. |
| 22. | |  | | 20.10 | |  | | ТБ. Бег до 1000м |
| 23. | |  | | 24.10 | |  | | ТБ. Равномерный медленный бег до 10 мин. |
| 24. | |  | | 25.10 | |  | | ТБ. Бег 2000 м. без учета времени |
| 25. | |  | | 27.10 | |  | | ТБ. Бег 1000 м на время |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (24ч)** | | | | | | | | |
| 26. | |  | | 07.11 | |  | | Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. |
| 27. | |  | | 08.11 | |  | | ТБ. Кувырок вперед |
| 28. | |  | | 10.11 | |  | | ТБ. Кувырок назад. |
| 29. | |  | | 14.11 | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 30. | |  | | 15.11 | |  | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов |
| 31. | |  | | 17.11 | |  | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук. |
| 32. | |  | | 21.11 | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий. |
| 33. | |  | | 22.11 | |  | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий |
| 34. | |  | | 24.11 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 35. | |  | | 28.11 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 36. | |  | | 29.11 | |  | | ТБ. Лазание по канату. |
| 37. | |  | | 01.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок . |
| 38. | |  | | 05.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 39. | |  | | 06.12 | |  | | ТБ. Опорный прыжок |
| 40. | |  | | 08.12 | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 41. | |  | | 12.12 | |  | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 42. | |  | | 13.12 | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 43. | |  | | 15.12 | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 44. | |  | | 19.12 | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 45. | |  | | 20.12 | | |  | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 46. | |  | | 22.12 | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия. |
| 47. | |  | | 26.12 | | |  | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| 48. | |  | | 27.12 | | |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| 49 | |  | | 29.12 | | |  | ТБ. Круговая тренировка. |
| **Раздел: Спортивные игры (30ч): Баскетбол(15ч)** | | | | | | | | |
| 50. | |  | | 09.01 |  | | | Инструктаж правил ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте. |
| 51. | |  | | 10.01 |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча. |
| 52. | |  | | 12.01 |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном движении. |
| 53. | |  | | 16.01 |  | | | ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты. |
| 54. | |  | | 17.01 |  | | | ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения. |
| 55. | |  | | 19.01 |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. |
| 56. | |  | | 23.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте |
| 57. | |  | | 24.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 58. | |  | | 26.01 |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 59. | |  | | 30.01 |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 60. | |  | | 31.01 |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 61. | |  | | 02.02 |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 62. | |  | | 06.02 |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 63. | |  | | 07.02 |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| 64. | |  | | 09.02 |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| **Волейбол (14ч)** | | | | | | | | |
| 65. | |  | | 13.02 |  | | | Инструктаж правил ТБ. Перемещение, остановки, ускорения |
| 66. | |  | | 14.02 |  | | | ТБ. Прием и передача мяча. Эстафеты. |
| 67. | |  | | 16.02 |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 68. | |  | | 20.02 |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 69. | |  | | 21.02 |  | | | ТБ. Подбрасывание и передача мяча 2-мя руками. |
| 70. | |  | | 27.02 |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. |
| 71. | |  | | 28.02 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 72. | |  | | 02.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 73. | |  | | 06.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 74. | |  | | 07.03 |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 75. | |  | | 09.03 |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 76. | |  | | 13.03 |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 77. | |  | | 14.03 |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 78. | |  | | 16.03 |  | | | ТБ. Игра «Пионер-бол» |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (9ч)** | | | | | | | | |
| 79. | |  | | 27.03 |  | | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6 мин |
| 80. | |  | | 28.03 |  | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 81. | |  | | 30.03 |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 82. | |  | | 03.04 |  | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 83. | |  | | 04.04 |  | | | ТБ. Равномерный бег до 8мин. |
| 84. | |  | | 06.04 |  | | | ТБ. Бег 1000 м |
| 85. | |  | | 10.04 |  | | | ТБ. Бег 2000м без учета времени |
| 86. | |  | | 11.04 |  | | | ТБ. Бег 1000 м на время |
| 87. | |  | | 13.04 |  | | | ТБ. Бег 1000 м на время |
|  | | **Раздел: Легкая атлетика (16ч)** | | | | | | |
| 88. | |  | | 18.04 |  | | | Инструктаж ТБ. Медленный бег 6-8 мин |
| 89. | |  | | 20.04 |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 90. | |  | | 22.04 |  | | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 91. | |  | | 24.04 |  | | | ТБ. Бег 30 м. |
| 92. | |  | | 25.04 |  | | | ТБ. Бег 30 м. |
| 93. | |  | | 27.04 |  | | | ТБ. Бег 60 м. |
| 94. | |  | | 02.05 |  | | | ТБ. Бег 60 м. |
| 95. | |  | | 04.05 |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 96. | |  | | 11.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 97. | |  | | 15.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 98. | |  | | 16.05 |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 99. | |  | | 18.05 |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 100. | |  | | 22.05 |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 101. | |  | | 23.05 |  | | | ТБ. Прыжки в длину с разбега. |
| 102. | |  | | 25.05 |  | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега. |
| 103 | |  | | 29.05 |  | | | ТБ. Игры по интересам. |