

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛИЦЕЙ №57(БАЗОВАЯ ШКОЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК)»

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ СО «Лицей №57  
(Базовая школа РАН)»  
Протокол №1 от 27.08.2020

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
ГБОУ СО «Лицей №57 (Базовая  
школа РАН)»  
от «27» августа 2020 г. № 229-о.д.  
Т.А.Козырева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета «Физическая культура»**  
**для 6 класса**

Составители:  
Шлюпкина Т.А., учитель физической культуры  
Варфоломеев Г.В., учитель физической культуры

Рабочая программа «Физическая культура» для 5 -9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы «Физическая культура» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2016 г., Основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СО «Лицей №57 (Базовая школа РАН)».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Физическая культура».  
6 класс.**

**Личностные универсальные учебные действия**

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### У обучающихся будут сформированы умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе

контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные универсальные учебные действия**

#### *Знания о физической культуре*

##### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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.

##### Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной

деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***Способы физкультурной деятельности***

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### ***Физическое совершенствование***

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

– **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**6 класс.**

## **1. Задаётся в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:**

- «Знания о физической культуре»,
- «Способы двигательной деятельности»,
- «Физическое совершенствование»,
- «Спортивно – оздоровительная деятельность»,
- «Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта»

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

### **2. Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

### **3. Способы двигательной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **4. Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по

профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **5. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр (на игре футбол): удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча ногой. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### **6.Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.**

Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### **Тематическое планирование**

Раздел	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1. Легкая атлетика			10 часов
	1	Техника безопасности по л/а. Разучивание техники низкого старта. Бег 30 метров	1
	2	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 метров. Игры с мячами. Теоретические сведения.	1



	3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Теоретические сведения.	1
	4	Разучивание бега на средние дистанции (300м.) и длинные дистанции(1000м). Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	5	Совершенствование бега на средние дистанции (300м.) и длинные дистанции(1000м).Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	6	Комплекс ОРУ. Техника метания теннисного мяча 150 гр. на дальность. Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	7	ОРУ. Техника метания теннисного мяча 150 гр. на дальность. Челночный бег 3x10м. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	8	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	9	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку на время. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	10	Беговые упражнения. ОРУ. Работа по станциям. Подтягивание. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
2.Спортивные игры			10 часов
	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости – вперед, назад, влево, право. Остановка после ведения мяча. Разучивание техники передачи и ловли мяча на месте и в движении. Теоретические сведения	1

	2	ОРУ. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Теоретические сведения	1
	3	ОРУ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке а)на месте, б)шагом и бегом по прямой в)с обводом стоек. Теоретические сведения.	1
	4	ОРУ с мячами. Варианты ловли и передачи мяча а) с изменением направления движения и скорости, б) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Теоретические сведения	1
	5	Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча а) с изменением направления движения и скорости, б) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Теоретические сведения	1
	6	ОРУ в движении. Тактика свободного нападения. Штрафной бросок. Теоретические сведения	1
	7	ОРУ. Силовые упражнения на различные группы мышц при работе по станциям. Тактика свободного нападения. Штрафной бросок. Игра. Теоретические сведения	1
	8	ОРУ. Силовые упражнения на различные группы мышц при работе по станциям. Тактика свободного нападения. Штрафной бросок. Игра. Теоретические сведения	1
	9	Совершенствование упражнений по баскетболу. Учебная игра. Теоретические сведения	1
	10	Совершенствование	1

		упражнений по баскетболу. Учебная игра. Теоретические сведения	
3.Гимнастика с элементами акробатики			10 часов
	1	Инструктаж Т.Б. по гимнастике и акробатике. ОРУ со скакалками. Строевые упражнения. Перестроения. Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	2	ОРУ в движении. Разучивание техники акробатических элементов. Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	3	ОРУ в движении. Совершенствование техники акробатических элементов. Подтягивание. Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	4	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники акробатических комбинаций из ранее изученных элементов. Отжимание в упоре от пола. Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	5	ОРУ. Работа по станциям. Совершенствование техники акробатических комбинаций из ранее изученных элементов. Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	6	Техника опорного прыжка через козла ноги врозь. Прыжки через скакалку. Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	7	Техника опорного прыжка через козла ноги врозь. Челночный бег 3х10м. Игра с мячом. Теоретические сведения	1
	8	Разучивание упражнений на бревне (девочки); на перекладине (мальчики).	1

		Подтягивание. Игра с мячом. Теоретические сведения	
	9	Разучивание упражнений на бревне (девочки); на перекладине (мальчики). Уголок на гимнастической стенке. Игра с мячом. Теоретические сведения.	1
	10	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Игра с мячом. Теоретические сведения	1
4.ОФП с элементами силовых упражнений			4 часа
	1	ОРУ. Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям. Игра с мячом .Теоретические сведения	
	2	ОРУ. Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям. Игра с мячом Теоретические сведения	
	3	ОРУ. Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям. Игра с мячом .Теоретические сведения	
	4	ОРУ. Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям. Игра с мячом .Теоретические сведения	
5.Лыжная подготовка			12 часов
	1	Инструктаж Т.Б. по лыжным гонкам. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	2	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	3	Техника попеременного двухшажного хода. Дистанция 2км. Игра с	

		мячом. Теоретические сведения.	
	4	Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 2км. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	5	Преодоление препятствий произвольным способом. Дистанция 2км. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	6	Прохождение дистанции 3км. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	7	Лыжные гонки на 1км. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	8	Подвижные игры на лыжах. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	9	Торможение плугом, подъём ёлочкой. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	10	Техника лыжных ходов. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	11	Прохождение дистанции 3км. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
	12	Подвижные игры на лыжах. Игра с мячом. Теоретические сведения.	
6. Спортивные игры			12 часов
	1	Инструктаж Т.Б. по волейболу. ОРУ. Стойка игроков, перемещение. Повторение ранее пройденного материала по волейболу. Теоретические сведения.	1
	2	Техника верхней передачи мяча. Игра. Теоретические сведения.	1
	3	Техника нижней передачи мяча. Игра. Теоретические сведения.	1
	4	Техника нижней и верхней передачи мяча. Игра. Теоретические сведения.	1
	5	Совершенствование нижней	1

		и верхней передачи мяча. Игра. Теоретические сведения.	
	6	Совершенствование нижней и верхней передачи мяча. Игра. Теоретические сведения.	1
	7	Разучивание техники нападающего удара и постановка блока. Игра. Теоретические сведения.	1
	8	Совершенствование техники нападающего удара и постановка блока. Игра. Теоретические сведения.	1
	9	Совершенствование изученных элементов в волейболе. Игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения.	1
	10	Совершенствование изученных элементов в волейболе. Игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения.	1
	11	Совершенствование изученных элементов в волейболе. Игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения.	1
	12	Совершенствование изученных элементов в волейболе. Игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения.	1
7.Легкая атлетика			10 часов
	1	Техника безопасности по л/а. Разучивание техники низкого старта. Бег 30 метров. Теоретические сведения.	1
	2	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 метров. Игры с мячами. Теоретические сведения.	1
	3	Совершенствование бега на средние дистанции (300м.) и длинные дистанции(1000м).Игра с мячом. Теоретические сведения.	1

	4	ОРУ. Техника метания теннисного мяча 150 гр. на дальность. Челночный бег 3x10м. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	5	ОРУ. Техника метания теннисного мяча 150 гр. на дальность. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	6	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку на время. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	7	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	8	Беговые упражнения. ОРУ. Работа по станциям. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	9	ОРУ. Беговые упражнения. . Работа по станциям. Спортивные игры с мячом. Теоретические сведения.	1
	10	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивные игры с мячом. Подведение итогов года.	1