

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга  
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

**СОГЛАСОВАНА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга  
от 30 августа 2024 г. протокол № 11

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБОУ СОШ № 352  
Санкт-Петербурга  
от 30 августа 2024 г. № 193

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6Г класса основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Степанова Диана Эриковна  
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2024г.

## **6 КЛАСС**

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

### Календарно- тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 « а » класса.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Вводный инструктаж	1	фронтальный	Бег 30 м. Строевые	Уметь правильно	текущий

	по ОТ. Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей			упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Стартовый разгон	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения,	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий

				развитие скоростных возможностей.		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	фронтальный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий
7.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	фронтальный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	текущий
8.	Прыжок в длину.	1	фронтальный	Прыжок с 7–9 шагов разбега.	Уметь: прыгать в	текущий

	Метание малого мяча			Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	длина с разбега; метать мяч в вертикальную цель	
9.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	текущий
10.	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	Равномерный бег ( <i>10 мин</i> ). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	текущий
11.	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	Равномерный бег ( <i>12 мин</i> ). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	текущий
12.	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	Равномерный бег ( <i>15 мин</i> ). Бег в гору.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	текущий

				Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	темпе (до 20 мин)	
13.	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
14.	Кроссовая подготовка	1	поточный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
15.	Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы Строевые упражнения.	1	поточный	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
16.	Строевые упражнения. Висы	1	поточный	Смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие	Уметь подтягиваться	текущий

				силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»		
17.	Опорный прыжок.	1	поточный	Прикладное значение гимнастики. Ору с гимнастической палкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять комбинацию из разученных элементов	текущи й
18.	Висы.	1	поточный	ОРУ на месте. Вис Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов,	текущи й
19.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы, лазать по канату	текущи й
20.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы, лазать по канату	текущи й
21.	Акробатика	1	игровой	ОРУ с предметами, развитие силовых, координационн ых способностей, составление комбинации	Уметь составлять комбинацию из акробатически х элементов	текущи й

22.	Акробатика	1	игровой	ОРУ с предметами, развитие силовых, координационных способностей, составление комбинации Подвижные игры с элементами гимнастики	Уметь демонстрировать акробатические элементы Знать технику безопасности во время уроков	текущий
23.	Баскетбол Инструктаж по ОТ. Технические приемы	1	поточный	ОРУ с гимнастическим и палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий
24.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола двумя руками от груди	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно действия в игре	текущий
25.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	текущий

26.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	текущий
27.	Ведение мяча.	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	текущий
28.	Ведение, передача, бросок	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	текущий

				Решение задач игровой и соревновательной деятельности		
29.	Ведение, передача, бросок	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	текущий
30.	Бросок. Вырывание и выбивание. Бросок мяча в корзину.	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	текущий
31.	Бросок. Вырывание и выбивание. Бросок мяча в корзину.	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	текущий

				руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		
32.	Игровые приемы.	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	текущий
33.	Игровые приемы.	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий
34.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре	текущий
35.	Сочетание техники	1	игровой	Стойка и передвижения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	текущий

	игровых приемов.			игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам;	
36.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре	текущий
37.	Круговая тренировка. Учебная игра	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	текущий

38.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре	текущий
39.	Техника безопасности на уроках волейбола История, правила игры	1	поточный	Стойки и передвижения игрока	Знать технику безопасности во время уроков волейбола	текущий
40.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки, передвижения.	текущий
41.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки, передвижения.	текущий
42.	Передача мяча над собой	1	поточный	Техника приема и передачи мяча Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь выполнять верхнюю передачу над собой	текущий

43.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передвижения в стойке. Передача мяча руками сверху игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущи й
44.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Передвижения в стойке. Передача мяча руками сверху игра. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущи й
45.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущи й
46.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	текущи й

				и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	технические действия	
47.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	
48.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущи й
49.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущи й

				Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		
50.	Нападающий удар после передачи	1	игровой	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий
51.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	игровой	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам;	текущий
52.	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	игровой	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам;	текущий
53.	Тактика свободного нападения.	1	игровой	Передвижения в стойке. Передача мяча руками сверху игра. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий

				собой и вперед. Встречные эстафеты.		
54.	Тактика свободного нападения.	1	игровой	Передвижения в стойке. Передача мяча руками сверху игра.. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	текущий
55.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	игровой	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам;	текущий
56.	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	игровой	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть по упрощенным правилам;	текущий
57.	Инструктаж по ОТ Бег по пересеченной местности	1	фронтальный	Равномерный бег (12мин) ОРУ Специальные беговые упражнения,	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий

	преодоление препятствий			преодоление препятствий, развитие выносливости. Игра «Разведчики и часовые»		
58.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	текущий
59.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	текущий
60.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	текущий
61.	Бег по пересеченной	1	фронтальный	Равномерный бег (15 мин).	<i>Уметь: бегать в равномерном</i>	текущий

	местности, преодоление препятствий			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	темпе (до 20 мин)	
62.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
63.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
64.	Бег на средние дистанции	1	фронтальный	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	текущий

65.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий
66.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий
67.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Бег на результат (60 м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий
68.	Прыжок в высоту Метание малого мяча	1	фронтальный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» отталкивание переход планки Метание теннисного мяча на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега метать малый мяч на дальность	текущий

