

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска

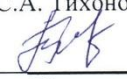
Утверждено
Директор школы
И. В. Изотов



Согласовано
Зам. директора по УВР
С. Г. Чеплянская


«30» августа 2018

Рассмотрено
на заседании МО
Рук. МО
С.А. Тихонова


«29» августа 2018

**Рабочая программа
учебного курса
« физическая культура»
6 класс, основное общее образование**

разработана на основе программы:

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И.Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

учебник: Физическая культура 5-7 классы: учебник для учащихся образовательных организаций /
Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская и др. – 2-е изд., испр. – М.: Вентана -Граф. 2015.

Количество часов в неделю - 3 часа в неделю.

Количество часов в год - 105 часов

Составил: Воинов А.В.
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория
стаж работы 22 года

Брянск

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации,
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования России от 17.10.2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие ФГОС основного общего образования»; с изменениями, утвержденными приказами Министерства образования России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577,
- приказа Департамента образования и науки Брянской области от 27.04.2018 № 4118 04-0 «О примерном учебном плане 5-9 классов общеобразовательных организаций Брянской области на 2018-2019 учебный год,
- учебного плана МБОУ СОШ № 56 г. Брянска на 2018-2019 учебный год, приказ №92 от 31.08.2018
- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011,
- Авторской программы: Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях . - М.: Просвещение , 2011,
- Учебник Физическая культура 5-7 класс: Т.В. Петрова, Ю.В. Копылов, и др. М, Издательский центр «Вантана- Граф», 2015

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины « Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности; - реализацию принципа достаточности и сообразности;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение меж предметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формирование у них психических социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Количество часов в год: 105

Количество часов в неделю: 3

Содержание программы

Распределение учебного материала по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	12
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Кроссовая подготовка	14
2	Вариативная часть	30
2.1	Волейбол	16
2.2	Легкая атлетика	14
	Итого	105

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных

действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Умения и навыки

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Демонстрировать.

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса

№ п/п	Физические способности	Контроль. упраж. (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн.	высок.	низкий	сред.	высок.
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	6.0 и выше	5,8-5,4	4.9 и ниже	6.2 и выше	6.0-5.4	5.0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9.3 и выше	9.0-8.6	8.3 и ниже	10.0 и выше	9.6-9.1	8.8 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, мин.	950 и ниже	1100-1200	1350 и выше	750 и ниже	900-1050	1150 и выше

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	2 и ниже	6-8	10 и выше	5 и ниже	9-11	16 и выше
6	Силовые	Подтягив. :на высокой перекладине из виса(мальчики) ; на низкой перекладине из виса лежа(девочки), кол-во раз	1	4-6	7 и выше	4 и ниже	11-15	19 и выше

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и мета предметными результатами.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе;
- знание о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать знания физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга;
- составлять комплексы физических упражнений с учетом функциональных особенностей организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленных на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;
- осуществлять судейство по одному из основных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка;
- хорошее телосложение;
- культура движения, умение передвигаться красиво и легко.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, анализировать и применять полученные знания;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Мета предметные результаты

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостности личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим в достижении общих целей;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- понимание культуры движения человека;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявление уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы;
- владение умением логически грамотно излагать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. NET» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»

http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «физическая культура в школе»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для спортивных игр.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска



Согласовано
Зам.директора по УВР

Расмотрено
на заседании ШМО

С. Г. Челдынская

Рук. МО

Протокол №

«30» августа 2018

«29» августа 2018

Календарно-тематическое планирование
учебного материала
на 2018 /2019 учебный год

Учитель: *Войнов Андрей Владимирович*

Предмет: *физическая культура*

Класс	6 «А»	
Программа (автор, издательство, год издания)	Концепция УМК «Школа России». Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Дях.-М.: Просвещение, 2011.	
Учебник (автор, издательство, год издания)	Физическая культура 5-7 классы: учебник для учащихся образовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская и др. – 2-е изд., испр. – М.: Вентана -Гард. 2015.	
Количество часов в неделю, за год	Неделя 3 часа	Год 105 часов

6 «А»		
1	3.09	Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой.
2	4.09	Контрольные тесты.
Легкая атлетика-19часов.		
3	7.09	Учить высокому старту до 15-30м., эстафетному бегу. Специально беговые упражнения. РДК - скоростных.
4	10.09	Учить высокому старту до 15-30м., эстафетному бегу. Специально беговые упражнения. РДК - скоростных.
5	11.09	Учить высокому старту до 15-30м., эстафетному бегу. Специально беговые упражнения. РДК - скоростных.
6	14.09	Учить прыжку способом «согнув ноги» - отталкивание. Высокий старт до 10-15м. РДК - скоростных.
7	15.09	Учить прыжку способом «согнув ноги» -отталкивание. Высокий старт до 10-15м. РДК - скоростных.
8	18.09	Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Высокий старт до 10-15м. РДК - скоростно-силовых.
9	21.09	Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Высокий старт до 10-15м. РДК - скоростно-силовых.
10	24.09	Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижные игры.
11	25.09	Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижные игры.
12	28.09	Прыжок в длину. Бег по дистанции (40-50м). Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижные игры.
13	1.10	Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных.
14	2.10	Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ.
15	5.10	Учить метанию малого мяча. Бег до 6 минут. ОРУ
16	8.10	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 8-10м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч»)
17	9.10	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 8-10м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч»)
18	12.10	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с8-10м. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры («Метко в цель», «Попади в мяч»)
19	15.10	Метание малых мячей на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 12мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит». РДК - выносливости.
20	16.10	Метание малых мячей на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 12мин. Подвижная игра «Кто дальше бросит». РДК - выносливости.
21	19.10	Метание мячей на результат. ОРУ. Бег 1000м.
Кроссовая подготовка-6 часов.		
22	22.10	Равномерный бег до 14мин. Бег под гору. Бег по песку. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры.
23	23.10	Равномерный бег до 14мин. Бег под гору. Бег по песку. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры.
24	26.10	Равномерный бег до 17мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости
25	29.10	Равномерный бег до 17мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости
26	30.10	Равномерный бег до 17мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости
27	2.11	Бег по пересеченной местности 2км. Спортивные игры.
Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов.		
28	12.11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.
29	13.11	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Подвижные игры.
30	16.11	Строевые упр. Подъем переворотом в упор (м.), вис лежа, присев (д.). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы
31	19.11	Строевые упр. Подъем переворотом в упор (м.), вис лежа, присев (д.). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы.

32	20.11	Строевые упр. Подъем переворотом в упор (м.), вис лежа, присев (д.). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы.
33	23.11	Строевые упр. Подъем переворотом в упор (м.), вис лежа, присев (д.). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы.
34	26.11	Строевые упр., упоры, висы на результат. ОРУ.
35	27.11	Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации.
36	30.11	Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации.
37	3.12	Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации.
38	4.12	Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Подвижные игры. ОРУ. РДК - координации.
39	7.12	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью) на результат. ОРУ
Спортивные игры- волейбол 39 часов.		
40	10.12	ТБ. на занятиях волейболом. Значение занятий волейболом. Одежда и обувь. Правила игры.
41	11.12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижные игры.
42	14.12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи двумя руками сверху в парах через зону.
43	17.12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи двумя руками сверху в парах через зону.
44	18.12	Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, над собой. Эстафеты. Учебная игра в/б.
45	21.12	Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, над собой. Эстафеты. Учебная игра в/б.
46	24.12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Снизу двумя руками. Учебная игра в/б. Эстафеты. ОРУ.
47	25.12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Снизу двумя руками. Учебная игра в/б. Эстафеты. ОРУ.
48	28.12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из разученных элементов в парах.
II полугодие-54 часа.		
49	11.01	Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортивными играми.
50	14.01	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижные игры
51	15.01	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Учить передачам двумя руками сверху в парах, над собой. ОРУ.
52	18.01	Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации.
53	21.01	Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации.
54	22.01	Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации.
55	25.01	Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации.
56	28.01	Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации.
57	29.01	Передвижение игрока в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации.
58	1.02	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Снизу 2 руками. Учебная игра в/б. Эстафеты.
59	4.02	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Снизу 2 руками. Учебная игра в/б. Эстафеты
60	5.02	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Снизу 2 руками. Учебная игра в/б. Эстафеты.
61	8.02	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Снизу 2 руками. Учебная игра в/б. Эстафеты.
62	11.02	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Снизу 2 руками. Учебная игра в/б. Эстафеты.
63	12.02	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Снизу 2 руками. Учебная игра в/б. Эстафеты.

64	15.02	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер). РДК - координации.
65	18.02	Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер). Позиционное нападение. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
66	19.02	Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер). Позиционное нападение. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
67	22.02	Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер). Позиционное нападение. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
68	25.02	Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер). Позиционное нападение. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
69	26.02	Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар (мяч подбрасывает партнер). Позиционное нападение. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
70	1.03	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону и сетку. Игра по упрощенным правилам.
71	4.03	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации.
72	5.03	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах, после подачи. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
73	11.03	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах, после подачи. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
74	12.03	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах, после подачи. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
75	15.03	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах, после подачи. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
76	16.03	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах, после подачи. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
77	18.03	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах, после подачи. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
78	19.03	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах, после подачи. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
Кроссовая подготовка-8 часов.		
79	22.03	Равномерный бег до 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.
80	1.04	Равномерный бег до 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.
81	2.04	Равномерный бег до 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.
82	5.04	Равномерный бег до 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.
83	8.04	Равномерный бег до 18 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег под гору. Бег по разному грунту. Развитие выносливости. Подвижные игры.
84	9.04	Равномерный бег до 18 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег под гору. Бег по разному грунту. Развитие выносливости. Подвижные игры.
85	12.04	Равномерный бег до 18 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Бег под гору. Бег по разному грунту. Развитие выносливости. Подвижные игры.
86	15.04	Бег по пересеченной местности 2км. (без учета времени).
Легкая атлетика-19 часов.		
87	16.04	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Терминология используемая в легкой атлетике.
88	19.04	Совершенствовать высокий старт до 15-30м. эстафетный бег, бег по дистанции (40-50м). Финиш. СБУ. РДК - скоростных.
89	20.04	Совершенствовать высокий старт до 15-30м. эстафетный бег, бег по дистанции (40-50м). Финиш. СБУ. РДК - скоростных.
90	22.04	Совершенствовать прыжок способом «согнув ноги» (подбор разбега). Высокий старт до 15-30м. РДК - скоростных. Подвижные игры.
91	23.04	Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега(приземление) Высокий старт до 15-30м. Специально беговые упражнения. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых.
92	26.04	Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега(приземление) Высокий старт

		до 15-30м. Специально беговые упражнения. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых.
93	29.04	Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега(приземление) Высокий старт до 15-30м. Специально беговые упражнения. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых.
94	30.04	Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега(приземление) Высокий старт до 15-30м. Специально беговые упражнения. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых.
95	6.05	Совершенствовать прыжок в длину с 7-9 шагов разбега(приземление) Высокий старт до 15-30м. Специально беговые упражнения. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых.
96	13.05	Бег 60 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных.
97	14.05	Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ.
98	17.05	Совершенствовать метание малого мяча. Бег до 6 минут. ОРУ.
99	18.05	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 6-10м., на дальность. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры.
100	20.05	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 6-10м., на дальность. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры.
101	21.05	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 6-10м., на дальность. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры.
102	24.05	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 6-10м., на дальность. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры.
103	27.05	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1х1) с 6-10м., на дальность. ОРУ. РДК - выносливости. Подвижные игры.
104	28.05	Метание мячей на результат. ОРУ.
105	28.05	Бег 1000м. на результат. Спец. беговые упр.

Лыжная подготовка 12 часов.		
49	11.01	ТБ. на занятиях лыжами. Значение занятий лыжным спортом. Температурный режим, одежда и обувь.
50	14.01	Повторить попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Игры.
51	15.01	Повторить попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Игры.
52	18.01	Одновременный двухшажный ход. Игры. ОРУ. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Строевые упражнения на лыжах.
53	21.01	Одновременный двухшажный ход. Игры. ОРУ. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Строевые упражнения на лыжах.
54	22.01	Одновременный двухшажный ход. Игры. ОРУ. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Строевые упражнения на лыжах.
55	25.01	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Игры. Эстафеты. ОРУ.
56	28.01	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Игры. Эстафеты. ОРУ.
57	29.01	Подъем «елочкой». Передвижение на лыжах до 3,5 км. Игры. Эстафеты. ОРУ.
58	1.02	Подъем «елочкой». Передвижение на лыжах до 3,5 км. Игры. Эстафеты. ОРУ.
59	4.02	Торможение и поворот упором. Игры. ОРУ. Эстафеты. Передвижение на лыжах до 3,5 км.
60	5.02	Торможение и поворот упором. Игры. ОРУ. Эстафеты. Передвижение на лыжах до 3,5 км.