

ГБОУ «СОШ №26 с.п.ЗЯЗИКОВ-ЮРТ»

Рассмотрено:

на заседании МО

/  / Хамхоева М.А.

« 30 » 08 2021г.

Согласовано:

зам.директора по УР

/  / Мамилов Х.Х.

« 30 » 08 2021г.

Утверждаю:

директор школы

/  / Мержоева М.М.

« 31 » 08 2021г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

УЧИТЕЛЬ : МАМИЛОВ АДАМ СУЛУМБЕКОВИЧ

**Рабочая программа по физической культуре
для учащихся 6 класса на 2021 – 2022**
Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка.

- 1.1 Статус программы.
- 1.2. Назначение программы.
- 1.3. Цель и задачи программы.
- 1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.
- 1.5. Особенности программы.
- 1.6. Цели изучения курса.
- 1.7. Цель изучения национально-регионального компонента.

2. Содержание программы курса физической культуры в 6 классе.

3. Планируемый результат.

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.

5.. Календарно-тематический план.

6. Контрольные нормативы.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка.

Предмет: физическая культура.

Класс: 6

Всего часов на изучение программы: 102.

Количество часов в неделю: 3 часа.

1.1. Статус программы.

- Рабочая программа по физической культуре для 6 класса
- является основой физического воспитания школьников;
 - приложением к образовательной программе основного общего образования ГБОУ «СОШ №26с.п.Зязиков-Юрт»;
 - обеспечивает усвоение школьниками 6 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.)
 - способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 5 класса;
 - реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;
 - является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 6 классе.

1.2. Назначение программы.

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников ГБОУ «СОШ №26 с.п.Зязиков-Юрт» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации среднего общего образования;
- для администрации ГБОУ «СОШ №26 с.п.Зязиков-Юрт» программа является основанием для определения качества реализации основного общего образования;
- категория учащихся: учащиеся 6 класса СОШ №26.
- сроки освоения программы: 1 год.

1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования».
2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089».
3. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 31 марта 2016г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.
5. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.
7. Учебный план ГБОУ «СОШ №26 с.п.Зязиков-Юрт» на 2022-2023учебный год. Приказ от 03.06.2022. №57

1.4. Особенности программы.

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, информационно-коммуникативных, познавательных, рефлексивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. На основании Федерального Государственного Образовательного стандарта при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом

образовательных учреждений Республики Ингушетия выделяется 12% на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету. В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка». В соответствии приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. №609 в программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

1.5. Цели и задачи программы.

Главная цель программы – это формирование личности. Готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

1.6. Цель изучения национально регионального компонента:

- приобщение школьников 5 класса к богатому миру национальных игр;
- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории

Республики Адыгея:

- формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

2.Содержание программы

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы.

Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Национально региональный компонент.

История возникновения и развития физической культуры и спорта в Республике Ингушетия .

3. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в

физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физическая культура:

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусках; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

Метапредметные результаты.

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировать и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования

занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культура:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузок, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладения основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных

способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

для учащихся 6 классов. (3 часа в неделю.)

№	Наименование раздела, программы	Тема урока	Кол-во час.	Элементы содержания	Дата	Домашнее задание

1 Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Бег на короткие дистанции	Инструктаж по охране труда. Основы знаний.	1	<i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по л/а, футболу. Олимпийские игры древности и современности. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.</i>	Прыжки в длину с места 3х5.
--	---	---	---	-----------------------------

2	Специальная подготовка (футбол) Бег на короткие дистанции	Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег 30 м – на результат. Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра.		Прыжки в длину с места 3х5.
---	---	---	---	--	--	------------------------------------

3	Бег на короткие дистанции Технические приемы в футболе	Высокий старт	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.		Челночный бег 3х10, 2 раза.
4	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	Финальное усиление. Эстафетный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов.		Челночный бег 3х10, 2 раза.

5	Бег на короткие дистанции Технические приемы в футболе	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.		Отжимание 3x15
6	Бег на средней дистанции Технические приемы в футболе	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		Прыжки в длину с места

7	Бег на средней дистанции. Тактические действия в футболе	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.		Прыжки в длину с места 3х5.
8	Полоса препятствий.	Полоса препятствий.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		Прыжки в длину с места

9	Бег на длинные дистанции. Тактические действия в футболе	Развитие силовой выносливости. 6-минутный бег.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 6 минутный бег– на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.		Прыжки в длину с места
10	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре 5-6 метров		Челночный бег 3х10, 2 раза.

1 1	Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Прыжки в длин у с места 3х5.
1 2	Прыжок в длину с разбега	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7– 9 шагов разбега.	Прыжки в длин у с места

1 3	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.		Прыжки в длину с места
1 4	Кроссовый бег. Тактические действия в футболе	Кроссовый бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.		Челночный бег 3х10, 2 раза.

1 5 - 1 6	Прави ла соревн ований . Спорт ивно- оздоро витель ная деятел ьность. Специ альная подгот овка (баскет бол) Техни ческие прием ы	Осно вы знан ий. Стой ки и пере движ ения, пово роты , оста новк и. Конт роль ные упра жнен ия.	2	<i>Инструктаж по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Физическое развитие человека. Челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (Д-9- 11 поднимание туловища за 30 сек.)- на результат. руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</i>	Пры жки в длин у с места 3х5.
-----------------------	--	--	---	---	--

1 7 - 1 8	Техни- ческие приемы	Ловл я и пере дача мяча .	2	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя		Пры жки в длин у с места
-----------------------	----------------------------	--	---	---	--	--------------------------------------

1 9 - 2 0	Техни- ческие приемы	Веде- ние мяча	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Прыжки в длину с места
-----------------------	----------------------------	-------------------------------	---	---	------------------------

2 1 - 2 2	Техниче- ские приемы	Бросок мяча	2	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		Прыжки на скакалке 3х25.
-----------------------	----------------------------	------------------------	---	---	--	-----------------------------------

2 3 - 2 4	Тактические действия	Тактика свободного нападения	2	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .	Прыжки на скакалке 3х25.
-----------------------	----------------------	-------------------------------------	---	---	--------------------------

2 5 - 2 6	Техни- ческие приемы	Выр- ыван- ие и выби- вани- е мяча	2	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Отжи- мани- е 3x15.
2 7 - 2 8	Тактич- еские действ- ия	Напа- дени- е быст- рым прор- ыво- м.	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	Отжи- мани- е 3x15.

29-30	Тактические действия	Взаимодействие двух игроков	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	Отжимание от пола 3х10.
31-32	Тактические действия	Игровые задания	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.	Махи руками к ногам, лёжа на спине.

3 3 - 3 4	Тактические действия	Развитие координационных способностей.	2	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.		Прыжки на скакалке 3х25.
-----------------------	----------------------	---	---	---	--	--------------------------

3 5	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.	Основы знаний Наклоны вперед из положения сидя.	1	<i>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила соревнований по гимнастике. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Наклоны вперед из положения сидя –на результат.</i>		Прыжки на скакалке 3х25.
--------	--	--	---	--	--	--------------------------

3 6 - 3 7	Акробатические упражнения и комбинации	Подъем туловища.	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.		Прыжки на скакалке 3х25.
3 8	Лазание по канату.	Сгибание и разгибание рук в упоре .	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Лазанье в два приема. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре –на результат.		Отжимание 3х15.

3 9 - 4 0	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	2	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.	Отжимание 3х15.
-----------------------	---	--	---	--	-----------------

4 1 - 4 2	Гимнастическая полоса препятствий.	Подтягивание.	2	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Полоса препятствий: скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат	Отжимание от пола 3х10.
-----------------------	------------------------------------	---------------	---	---	-------------------------

4 3	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	Прыжки со скакалкой.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения комплекс упражнений ритмической гимнастики. Комплекс танцевальных упражнений (шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой –на результат. Эстафеты.	Махи руками к ногам, лёжа на спине .
--------	--	-----------------------------	---	---	--------------------------------------

4 4 - 4 5	Опорный прыжок.	Опорный прыжок.	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)		Отжимание с хлопками .
4 6	Упражнения культурно-этнической направленности	Сюжетно-образные и обрядовые игры	1	ОРУ. «Салки», «Жмурки», «Уголки», «Мы – веселые ребята».		Отжимание с хлопками .

4 7	Командные виды спорта . Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка (волейбол) Технические приемы	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Приседания с выпрыгиванием .
--------	---	--	---	---	------------------------------

Прохождение
дистанции 2 -
3 км. в
среднем
темпе

48	Спортивно-оздоровительная . Специальная подготовка (волейбол)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Отжимание с хлопками .
----	---	--	---	---	------------------------

49	Технические приемы	Прием и передача мяча.	1	ОРУ. СУ. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Отжимание с хлопками.
50-51	Технические приемы	Прием и передача мяча.	2	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев	Приседание с выпрыгиванием.

				рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.		
5 2 - 5 3 - 5 4	Технические приемы	Нижняя подача мяча.	3	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра.		Приседание с выпрыгиванием.
5 5 - 5 6	Технические приемы	Нападающий удар	2	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу.		Махи руками к ногам, лёжа на спине

57	Технические приемы	Нападающий удар	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу;	Отжимание с хлопками.
58 - 59	Технические приемы	Развитие координационных способностей.	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Отжимание с хлопками.
60	Технические приемы	Развитие координационных способностей.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных	Отжимание с хлопками.

				площадках. Учебная игра.		
6 1 - 6 2	Тактич еские действ ия	Такт ика игры.	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.		Отжи мани е с хлоп ками .
6 3	Тактич еские действ ия	Такт ика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного		Прис едани е с выпр ыгив ание м .

				мяча через голову в парах.		
--	--	--	--	----------------------------	--	--

6 4	Командные виды спорта . Правила соревнований.	Основы знаний Контрольные упражнения. Удары по мячу ногой .	1	<i>Инструктаж Т/Б по мини-футболу. Правила соревнований по мини-футболу. Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину с места..</i>		Отжимание с хлопками .
6 5	Физическая культура и основы здорового образа жизни .	Удары по мячу ногой .	1	ОРУ, СУ. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра.		Отжимание с хлопками .

66	Технические приемы	Остановка мяча.	1	ОРУ, СУ. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90°. Учебная игра.	Приседание с выпрыгиванием.
67	Технические приемы	Ведение мяча.	1	ОРУ, СУ. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	Приседание с выпрыгиванием.
68-69	Технические приемы	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	2	ОРУ, СУ. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.	Отжимание с хлопками.
70-71	Тактические действия	Тактика игры в	2	ОРУ, СУ. Освобождение из – под опеки противника для получения мяча.	Отжимание с хлопками.

		нападении.		Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Учебная игра.		ками .
7 2 - 7 3	Тактические действия	Тактика игры в защите.	2	ОРУ, СУ. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру.		Приседание с выпрыгиванием .
7 4 - 7 5	Элементы техники национальных видов спорта	Стойки и перемещения игроков в лапте .	2	ОРУ в движении. СУ. Развитие силы. Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Перемещения: а) шагом; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е)		Отжимание с хлопками .

				перемещения с мячами.		
7 6 - 7 7	Элементы техники национальных видов спорта	Ловля и передача мяча в лапте .	2	ОРУ в движении. СУ. Развитие ловкости. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.		Отжимание с хлопками .
7 8 - 7 9	Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика).	Основы знаний. Высокий старт .	2	<i>Инструктаж по л/а, футболу. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</i> ОРУ в движении. СУ. Специальные		Приседание с выпрыгиванием .

	Специальная подготовка (футбол).			беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.		
8 0 - 8 1	Бег на короткие дистанции. Технические приемы в футболе	Высокий старт . Бег 30 м.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Бег 30 м на результат. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.		Отжимание с хлопками .

8 2 -	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег Тактические действия в футболе	Финальное усиление. Эстафетный бег.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Отжимание с хлопками.
8 4 - 8 5	Бег на короткие дистанции. Тактические действия в футболе	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метровов	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Учебная игра.	Приседание с выпрыгиванием.

8 6 - 8 7	Бег на средние дистанции. Тактические действия в футболе	Развитие силовых выносливости. Бег 1000 метров	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.		Приседание с выпрыгиванием.
8 8 - 8 9	Полоса препятствий. Тактические действия в футболе	Полоса препятствий.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.		Приседание с выпрыгиванием

9 0 - 9 1	Бег на длинные дистанции. Тактические действия в футболе	Развитие силовых способностей. Бег 1500 метров.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров – на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Махи руками к ногам, лёжа на спине
9 2 - 9 3	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба. Технические приемы в футболе	Переменный бег. Спортивная ходьба.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивная ходьба – 10 мин. Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Отжимание с хлопками.

9 4 - 9 5	Бег на длинн ые дистан ции Техни ческие прием ы в футбол е	Глад кий бег	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	Отжи мани е с хлоп ками .
9 6 - 9 7	Кросс овый бег Техни ческие прием ы в футбол е	Крос совы й бег	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Прис едани е с выпр ыгив ание м .

9 8 - 9 9	Метание малого мяча на дальность.	Метание мяча на дальность.	2	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре 5-6 метров.		Встречные махи, лёжа на спине
1 0 0	Метание малого мяча на дальность.	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на		Встречные махи, лёжа на спине

				дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.		
1 0 1	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту способом перешагивания	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания.		Приседание с выпрыгиванием
1 0 2	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту способом перешагивания	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5–7		Приседание с выпрыгиванием

		я		беговых шагов способом перешагивания.		
--	--	---	--	---	--	--