

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерства образования и науки Астраханской области**

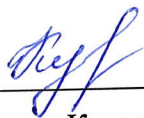
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города**

**Астрахани "Средняя общеобразовательная школа №51"**

**МБОУ г. Астрахани "СОШ № 51"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель  
методического  
объединения  
физической культуры и  
ОБЖ



Кучерова Н.В.  
Протокол №1 от 30.08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

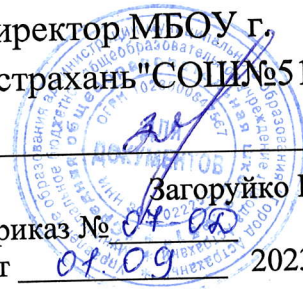
Заместитель директора  
по УВР



Постнова Г.В.  
31.08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ г.  
Астрахань "СОШ №51"



Загоруйко И.В.  
Приказ № 04-00  
от 01.09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1657437)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 классов

**г. Астрахань 2023**

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую



подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 68 часов: - в 6 классе (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 часа из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

#### Содержание учебного предмета

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 сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных 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 сложнокоординированных 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 «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  
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 общеподготовительной 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).

## Тематическое планирование

### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			

2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (модуль "Легкая атлетика")	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		64	
Общее количество часов по программе		68	

6 класс

№	дата	Тема урока
1		Т/Б. История легкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорениями от 30 до 40 м.
2		Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м. ГТО.
3		Скоростной бег до 40 м. Челночный бег 3x10. ГТО. Игровые эстафеты.
4		Олимпийские игры древности. Бег на 60 м. Наклон туловища из положения сидя. ГТО. Подвижные игры.
5		Бег на 60 м. Наклон туловища из положения, сидя тест. Подвижные игры.
6		Т/Б. Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. ГТО.
7		Подтягивание в висе на высокой перекладине (м), сгибание разгибание рук в висе на низкой перекладине (д). Игровые эстафеты с прыжками.
8		Игровые эстафеты. Бег 200м. Тест прыжки в длину с места. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
9		Подтягивание в висе на высокой перекладине (м), сгибание разгибание рук в висе на низкой перекладине (д). бег 200 м- тест.



		Игровые эстафеты с малыми мячами.
10		Т/Б. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 300 м. Подвижные игры.
11		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 300 м – тест. Игровые эстафеты с малым мячом. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
12		Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег 400м. Игровые эстафеты с малым мячом.
13		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 400 м.- тест. Развитие физических качеств.
14		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Спортивные игры.
15		Т/Б. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Бег 500 м. Многоскоки 8 прыжков. Развитие физических качеств.
16		Броски набивного мяча (1кг) двумя руками. Прыжок в высоту способом перешагивание. Развитие физических качеств.
17		Эстафетный бег . Прыжки через скакалку 60 сек (раз). Развитие силовых способностей.
18		Эстафетный бег . Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м). Развитие координационных способностей.
19		Эстафетный бег . Бег 800м. Развитие гибкости. Физическая культура в современном обществе.
20		Контрольный урок кросс по пересеченной местности 1000 м.
21		ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.
22		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
23		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.
24		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.
25		Ведение мяча с изменением направления движения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
26		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
27		Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
28		Броски в кольцо одной и двумя руками с места. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
29		Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.
30		Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения .
31		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция



		честного спорта.
32		Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.
33		Игровые задания 3:2, 3:3. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание.
34		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.
35		ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
36		Круговая тренировка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
37		Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Строевые упражнения.
38		Кувырок назад, перекат в стойку на лопатках. Строевые упражнения.
39		«Мост» из положения, лежа на спине. Круговая тренировка.
40		Опорный прыжок (козел). Техника обучения. Строевые упражнения. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.
41		Опорный прыжок (козел). Развитие силовых способностей. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
42		Упражнения в равновесии. Повторение перестроения. Тестирование прыжки через скакалку 30 сек.
43		Лазанье по канату в два приема. Подвижные игры.
44		Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема.
45		ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.
46		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра в пионербол.
47		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты с мячом.
48		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой и через сетку. Учебная игра.
49		Контрольный урок передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
50		Развитие координационных способностей. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.
51		Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки. Учебная игра.
52		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Учебная игра.
53		Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.
54		Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.

55		ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
56		Прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
57		Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Бег с ускорением от 30 до 40 м.
58		Тестирование бег 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
59		Челночный бег 3x10. Бег 200 м. Игровые эстафеты.
60		Бег на 60 м. Наклон туловища из положения, сидя тест. Подвижные игры.
61		Бег 300 м. Т/Б. Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
62		Игровые эстафеты с малыми мячами. Тест прыжки в длину с места. Бег 500 м. Т/Б. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
63		Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 1000м. Игровые эстафеты с малым мячом.
64		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Спортивные игры.
65		Т/Б. Многоскоки 8 прыжков. Бег 1500 м. Развитие физических качеств.
66		Развитие физических качеств. Ловля набивного мяча(1кг) двумя руками. Прыжок в высоту способом перешагивание.
67		Бег 2000м. Прыжок в высоту способом перешагивание техника – тест. Спортивные игры.
68		Эстафетный бег . Прыжки через скакалку 60 сек (раз). Развитие силовых способностей.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68		