**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону  
«Лицей № 51 имени Капустина Бориса Владиславовича**

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»    Директор МБОУ «Лицей № 51»    Приказ от\_\_\_ .08.2021 г. №\_\_\_    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Т. Ермаков |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

на 2021-2022 учебный год

Уровень общего образования

­­­­­­основное общее 6 класс «А», класса «Б».

Количество часов: 105 ч

Учитель: Моренец Галина Юрьевна

Программа разработана на основе:

Программа по физической культуре к учебнику 5 - 7 кл. под ред.М.Я Виленского., рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации, 2015 г.

2021 г.

**1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицея № 51» учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО образовательной организации МБОУ «Лицея № 51», с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях «Физическая культура»

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-фз)

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897.

3. Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644).

5. Устава МБОУ «Лицей№51 имени Капустина Бориса Владиславовича».

6. ФГОС ООО (приказ Минобрнауки № 1897 от 17.12.2010 с изменениями согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г);

7. Учебного плана МБОУ «Лицей№51 имени Капустина Бориса Владиславовича»

8. Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)» основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей№51 имени Капустина Бориса Владиславовича».

Согласно Учебному плану МБОУ «Лицей№51 имени Капустина Бориса Владиславовича» на 2020-2021 учебный год для изучения предмета Физическая культура в 6 классе отводится 3 час в неделю (105 часов в год).

Согласно годовому календарному учебному графику, учебному плану и расписанию занятий на изучение предмета физическая культура в 6 классе отводится 3 час в неделю ( 105 часов в год).

**2. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
* владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
* проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
* овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
* определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
* выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
* владеть основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
* уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширять двигательный опыт за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
* организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
* играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным 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 спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
* пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
* бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**в сфере метапредметных результатов:**

* определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* 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;
* владеть основами самоконтроля, самооценки;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

**в сфере личностных результатов**

* знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
* проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
* предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
* планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

***Получат возможность научиться***:

**в сфере предметных результатов**

* 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 соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью;
* уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* выполнять учебный проект.

**в сфере метапредметных результатов**

* оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
* анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* 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.

**в сфере личностных результатов**

* формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* формировать портфолио учебных достижений.
* оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* организовывать самостоятельные систематические занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
* поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**3. Cодержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** | ВПУ |  |
| ***История физической культуры*** | ВПУ |  |
| История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | ВПУ | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,  Объясняют чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР). |
| Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | ВПУ | Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.  Знать историю развития ГТО в СССР |
| ***Физическая культура человека*** | ВПУ |  |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | ВПУ | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений;  соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;  раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма |
| Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. | ВПУ | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики |
| Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. | ВПУ | Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь;  соблюдать основные гигиенические правила. |
| Самонаблюдение и самоконтроль | ВПУ | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;  заполнять дневник самоконтроля. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | ВПУ | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |  | |
| ***Лёгкая атлетика*** | **13** |  | |
| Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения | ВПУ  9  4 | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **13** |  |
| Знания о физической культуре  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка | ВПУ  3  3  4  3 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Кроссовая подготовка*** | **10** |  |
| Знания о физической культуре  Освоение бега на выносливость. | ВПУ  10 | Развивать выносливость по средствам беговых упражнений. |
| ***Спортивные игры*** | ***69*** |  | |
| Знания о физической культуре  Баскетбол    Футбол    Волейбол | ВПУ    35  9  25 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями | |

**4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Домашнее задание | 6 «А» | | 6 «Б» | |
| Дата план. | Дата факт. | Дата план. | Дата факт. |  |
| 1. | **Л/А.** Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 2 | Низкий старт. Игра стрит - бол. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 3 | Низкий старт. Игра стрит - бол. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 4 | Сдача техники низкого старта на оценку. Игра стрит - бол. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места, техника выполнения. Игра стрит - бол. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места, техника выполнения. Игра стрит - бол. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места, техника выполнения. Игра стрит - бол. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места, техника выполнения. Игра стрит - бол. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места на результат. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 10 | Развитие силовых способностей с собственным весом. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 11 | Развитие силовых способностей с собственным весом. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 12 | Развитие силовых способностей с собственным весом. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 13 | Подтягивание: мальчики - из виса на высокой перекладине; девочки - из виса лежа, на результат. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 14 | **Баскетбол ТБ.** Учить сочетание способов передвижений | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 15 | Учить ведение мяча с изменнением направления и высоты отскока. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 16 | Совершенствовать ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 17 | Совершенствовать ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 18 | Совершенствовать ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 19 | Сдача контрольного норматива | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 20 | Учить выбивание мяча, передаче мяча сверху. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 21 | Учить выбивание мяча, передаче мяча сверху. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 22 | Учить выбивание мяча, передаче мяча сверху. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 23 | Учить выбивание мяча, передаче мяча сверху. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 24 | Учить выбивание мяча, передаче мяча сверху. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 25 | Сдача контрольного норматива | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 26 | Учить броску после бега и ловли мяча. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 27 | Учить броску после бега и ловли мяча. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 28 | Учить броску после бега и ловли мяча. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 29 | Учить броску после бега и ловли мяча. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 30 | Сдача контрольного норматива | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 31 | Учить броску одной рукой от плеча с прыжком. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 32 | Учить броску одной рукой от плеча с прыжком. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 33 | Учить броску одной рукой от плеча с прыжком. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 34 | Учить броску одной рукой от плеча с прыжком. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 35 | Сдача контрольного норматива | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 36 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 37 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 38 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 39 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 40 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 41 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 42 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 43 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 44 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 45 | Игра по упрощенным правилам | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 46 | **Гимнастика ТБ**. Учить: прыжок ноги врозь (девочки);прыжок согнув ноги (мальчики) | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 47 | Совершенствовать: прыжок ноги врозь (девочки);прыжок согнув ноги (мальчики) | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 48 | Совершенствовать: прыжок ноги врозь (девочки);прыжок согнув ноги (мальчики) | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 49 | Совершенствовать: прыжок ноги врозь (девочки);прыжок согнув ноги (мальчики) | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 50 | Прыжок ноги в розь на результат. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 51 | Акробатика учить: стойка на голове и руках (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки) | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 52 | Акробатика совершенствовать: стойка на голове и руках (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки) | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 53 | Акробатика совершенствовать: стойка на голове и руках (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки) | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 54 | Акробатика совершенствовать: стойка на голове и руках (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки) | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 55 | Сдача акробатических элементов на результат. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 56 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 57 | СФП для развития силы. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 58 | СФП для развития силы. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 59 | СФП для развития силы. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 60 | **Футбол ТБ.** Учить удару по мячу серединой подъема. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 61 | Совершенствовать удар по мячу серединой подъема. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 62 | Совершенствовать удар по мячу серединой подъема. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 63 | Совершенствовать удар по мячу серединой подъема. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 64 | Совершенствовать удар по мячу серединой подъема. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 65 | Учить остановке летящего мяча серединой подъема. Учебная игра. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 66 | Совершенствовать остановку летящего мяча серединой подъема. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 67 | Совершенствовать остановку летящего мяча серединой подъема. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 68 | Сдача контрольного норматива по изученным элементам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 69 | Прыжки через скакалку за 30 с. на результат. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 70 | **Волейбол ТБ.** Учить передаче двумя руками сверху в прыжке. Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 71 | Совершенствовать передачу двумя руками сверху в прыжке . Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 72 | Совершенствовать передачу двумя руками сверху в прыжке . Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 73 | Сдача контрольного норматива. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 74 | Совершенствовать передачу двумя руками сверху в прыжке . Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 75 | Совершенствовать передачу двумя руками сверху в прыжке . Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 76 | Сдача контрольного норматива. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 77 | Учить передачу сверху за голову в опорном положении. Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 78 | Совершенствовать передачу сверху за голову в опорном положении. Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 79 | Совершенствовать передачу сверху за голову в опорном положении. Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 80 | Сдача контрольного норматива. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 81 | Учить прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 82 | Совершенствовать прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 83 | Совершенствовать прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 84 | Сдача контрольного норматива. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 85 | Игра по упрощенным правилам. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 86 | **Кроссовая подготовка ТБ.** Бег в Медленном темпе 6 минут. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 87 | Бег в Медленном темпе 6 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 88 | Бег в Медленном темпе 7 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 89 | Бег в Медленном темпе 8 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 90 | Бег в Медленном темпе 9 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 91 | Бег в Медленном темпе 10 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 92 | Бег в Медленном темпе 10 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 93 | Бег в Медленном темпе 10 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 94 | Бег в Медленном темпе 10 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 95 | Бег в Медленном темпе 10 минут. Игра по упращенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 96 | Бег 1000 м на результат. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 97 | Игра по упрощенным правилам в/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 98 | Игра по упрощенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 99 | Игра по упрощенным правилам в/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 100 | Игра по упрощенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 101 | Игра по упрощенным правилам в/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 102 | Игра по упрощенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 103 | Игра по упрощенным правилам в/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 104 | Игра по упрощенным правилам б/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |
| 105 | Игра по упрощенным правилам в/б. | Учебник Физическая культура |  |  |  |  |  |