

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Илюшинская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрено**

на заседании МС

\_\_\_\_\_ Т.Д.Панахова

Подпись/расшифровка подписи  
Протокол № 8 от «29» июня 2022г.

**Утверждаю**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Р.А.Ажгирей  
Подпись/расшифровка подписи

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.Д.Панахова

Подпись/расшифровка подписи  
«29» июня 2022 г.

**Принято** на заседании

педагогического совета

\_\_\_\_\_ Р.А.Ажгирей

Подпись/расшифровка подписи  
Протокол № 8 от 30 июня 2022г.

Документ подписан электронной подписью  
Владелец: Ажгирей Раса Альбино  
Директор  
МАОУ ИЛЮШИНСКАЯ СОШ  
Сертификат:  
06E9D6C20000AEA38D4B03E3DF4D5959D4  
Срок действия с 16.12.2021 до 16.03.2023  
УЦ: АО "КАЛУГА АСТРАЛ"

**Рабочая программа  
по физической культуре**  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) **основное общее образование, 6 класс**  
(основное общее образование с указанием классов)

Составитель:  
учитель физической культуры  
предмет  
Медведева Ирина Валерьевна  
ФИО учителя

п. Илюшино  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Илюшинской средней общеобразовательной школы с учётом Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. ФГОС/ В. И. Лях – М.: Просвещение, с учетом Рабочей программы воспитания МАОУ Илюшинской СОШ, в соответствии с Положением о рабочей программе по дисциплинам и курсам учебного плана и плана внеурочной деятельности в рамках ФГОС Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Илюшинской средней общеобразовательной школы, с учетом Рабочей программы воспитания МАОУ Илюшинской СОШ.

Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура. 1- 11 классы. Учебник. ФГОС/ В. И. Лях – М.: Просвещение, 2016.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 6 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели), в т. ч. 34 часа отводится на внутрипредметный образовательный модуль(ВОМ) «Подвижные игры на основе баскетбола», знакомство с историей развития баскетбола, освоение умение и навыков игры в баскетбол.

Срок реализации рабочей программы - 1 год.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронных дневников, социальных сетей и других форм.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов 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;
- знание 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 образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного 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:*

- владение 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;
- умение 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 и спортивно-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 физической культуры:*

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м

из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (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 спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов 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 самообладание.

#### **- Метапредметные результаты**

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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, планирования 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, в развитии 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 средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (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 умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление 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 при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- 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**

Восновной 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 особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и 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 физической нагрузки, 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, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение 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 объяснять 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 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;
- умение организовывать 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 организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея 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, ведя дневник самонаблюдения.

## Содержание учебного предмета, курса

### **Лёгкая атлетика(27 часов)**

*Овладение техникой спринтерского бега.*

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой прыжка в длину.*

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.*

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага ;снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование}.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).

*Знания о физической культуре.*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими способностями.*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

### **Кроссовая подготовка – 9 часов**

*Овладение техникой длительного бега.*

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

*Развитие выносливости.*

Кросс до 15 мин., беге препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей\*.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## **Гимнастика–16 часов**

*Освоение строевых упражнений.*

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой ша, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

*Освоение опорных прыжков.*

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Освоение акробатических упражнений.*

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

*Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости.*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

*Знания о физической культуре.*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и | без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической | нагрузки (обучение и совершенствование).

*Овладение организаторскими способностями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

### **Внутрипредметный модуль «Спортивные игры на основе баскетбола» – 34 часа**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

*Освоение ловли и передач мяча.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча.*

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

*Овладение техникой бросков мяча.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

Вырывание и выбивание мяча.

.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол – 16 часов**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*.Освоение техники нижней прямой подачи.*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

*.Освоение техники прямого нападающего удара.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*Знания о физической культуре.*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических, приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими способностями.*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей\*; ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

## Тематическое планирование (6 класс)

№	Разделы, тема	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	9
2	Кроссовая подготовка	9
3	ВОМ Баскетбол: «Спортивные подвижные игры на основе баскетбола»	34
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Волейбол	16
6	Лёгкая атлетика	18

## Тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Содержание урока	Кол-во уроков, отводимых на изучение темы
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.	1
2	Бег 30м,60м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), метание набивного мяча на дальность. <b>КСН.</b>	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
3	Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м. <b>КСН.</b>	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.	1

4	Бег с ускорением от 30 до 50м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
---	--------------------------------	--	---

5	Скоростной бег до 50м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых.упражнений	1
6	Бег 1000м. <b>КСН.</b>	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	1
7	Бег 2000м без учёта времени. <b>КСН.</b>	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	1
8	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	1
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. <b>КСН.</b>	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>			
10	Минутный бег.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
11	Круговая тренировка.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	1
12	Кросс до 15 минут.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	1
13	Бег 2000м без учета времени.	Оценить результат бега.	1
14	Бег 1500м.	Оценить результат бега.	1

15	Бег 1500м. <b>КСН.</b>	Оценить результат бега.	1
16	Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
17	Бег с ускорением от 30 до 50м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
18	Скоростной бег до 50м.	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	1
<b>Спортивные подвижные игры на основе баскетбола (34 часа)</b>			
19	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> История баскетбола. Правила техники безопасности.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми.	1
20	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	Изучение правил игры и приемов.	1
21	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед. Остановкадвумя шагами и прыжком. <b>КСН.</b>	Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.	1
22	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Повороты без мяча и с мячом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	1
23	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Овладеть элементами передвижений.	1
24	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <b>КСН.</b>	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	1
25	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	1

26	<b>ВОМ (Спортивные подвижные</b>	Научиться выполнять	1
----	----------------------------------	---------------------	---

	<b>игры на основе баскетбола)</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. <b>КСН.</b>	передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	
27	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	1
28	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м. <b>КСН.</b>	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	1
29	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м. <b>КСН.</b>	Научиться выполнять технику бросков в кольцо.	1
30	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Вырывание и выбивание мяча.	Овладеть способами борьбы за мяч.	1
31	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Владеть элементами комбинации.	1
32	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <b>КСН.</b>	Владеть элементами комбинации.	1
33	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Владеть элементами комбинации.	1
34	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Владеть элементами комбинации.	1
35	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b>	Владеть элементами комбинации.	1

	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
36	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Уметь взаимодействовать с партнерами.	1
37	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Нападение быстрым прорывом (1:0).	Уметь взаимодействовать с партнерами.	1
38	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». КСН.	Уметь взаимодействовать с партнерами.	1
39	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь играть по правилам игры.	1
40	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Правила соревнований	Правила игры в баскетбол Учебная игра	1
41	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест Учебная игра	1
42	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения. КСН.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест Учебная игра	1
43	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	1
44	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	1
45	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения. КСН	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	1
46	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения. Участие в соревнованиях.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1

47	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения. Участие в соревнованиях.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
48	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения. Участие в соревнованиях. <b>КСН.</b>	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
49	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения. Участие в соревнованиях.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
50	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Тактика нападения. Участие в соревнованиях.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	1
51	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Игра в баскетбол по основным правилам.	Приёмы тактических и технических приёмов в игре	1
52	<b>ВОМ (Спортивные подвижные игры на основе баскетбола)</b> Игра в баскетбол по основным правилам. <b>КСН.</b>	Приёмы тактических и технических приёмов в игре	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</b>			
53	Правила безопасности и страховки. История гимнастики.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по гимнастике.	1
54	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Овладеть строевыми упражнениями.	1
55	Общеразвивающие упражнения. Два кувырка вперед слитно.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	1
56	Общеразвивающие упражнения. Два кувырка вперед слитно. <b>КСН.</b>	Овладеть техникой кувырков.	1
57	«Мост» из положения стоя с помощью.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	1
58	«Мост» из положения стоя с помощью. <b>КСН.</b>	Овладеть техникой выполнения «моста».	1
59	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	1
60	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.	Выполнять подъем переворотом и соскоки.	1

	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. <b>КСН.</b>		
61	Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: размахивание изгибами.	Выполнять подъем переворотом и соскоки.	1
62	Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: размахивание изгибами.	Выполнять подъем переворотом и соскоки.	1
63	Мальчики: поднимание прямых ног в вися, подтягивание. Девочки: вис лежа, вис присев.	Выполнять висы и подтягивания.	1
64	Мальчики: поднимание прямых ног в вися, подтягивание. Девочки: вис лежа, вис присев. <b>КСН.</b>	Выполнять висы и подтягивания.	1
65	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ПИ Волейбол	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорных прыжков.	1
66	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ПИ Волейбол.	Уметь выполнять опорный прыжок.	1
67	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ПИ Волейбол.	Уметь выполнять опорный прыжок.	1
68	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ПИ Волейбол. <b>КСН.</b>	Уметь выполнять опорный прыжок.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол (16 часов)</b>			
69	История волейбола. Основные правила и приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу.	1
70	Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками.	1
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.	1
72	Передача мяча над собой. То же через сетку. <b>КСН.</b>	Уметь выполнять передачу мяча.	1
73	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи.	1
74	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей.	1
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Выявлять характерные ошибки в технике	1

	партнером. <b>КСН.</b>	выполнения нападающего удара.	
76	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. <b>КСН.</b>	Овладеть элементами комбинации.	1
77	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).	Понимать тактику игры в волейбол.	1
78	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Уметь выполнять передачу мяча.	1
79	Передача мяча над собой. То же через сетку. <b>КСН.</b>	Уметь выполнять передачу мяча.	1
80	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей.	1
81	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.	Овладеть техникой выполнения нижней прямой подачей.	1
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием, передача, удар.	Овладеть техникой выполнения нападающего удара.	1
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием, передача, удар. <b>КСН.</b>	Овладеть техникой выполнения нападающего удара.	1
84	Игра в волейбол по основным правилам. <b>КСН.</b>	Знать правила игры и уметь их применять в игре и команде	1
<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>			
85	Челночный бег 3 по 10м. Бег в течение 6-ти минут.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
86	Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30м. <b>КСН.</b>	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта.	1
87	Бег с ускорением от 30 до 50м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1
88	Скоростной бег до 50м.	Выявлять характерные ошибки в технике	1

		выполнения беговых упражнений	
89	Бег 60м,30м.	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	1
90	Бег 30м, 60м, прыжки в длину сместа, подтягивание на Перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине(Д), метание набивного мяча на дальность. <b>КСН.</b>	Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега.	1
91	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	1
92	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	1
93	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	1

94	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. <b>КСН.</b>	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять	1
----	---	--	---

		основные ошибки при выполнении упражнений.	
95	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	1
96	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. <b>КСН.</b>	Освоить технику выполнения прыжковых упражнения. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений.	1
97	Метание теннисного мяча с места на дальность. <b>КСН</b>	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
98	Метание теннисного мяча в коридор 5-6м.	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
99	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8м.	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
100	Метание малого мяча. <b>КСН.</b>	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
101	Метание малого мяча на дальность. <b>КСН.</b>	Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на	1

		дальность.	
102	Кросс до 15 минут.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1

