

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
им. Б.Н. Куликова г. Семикаракорска»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол педсовета
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 1
Андреева Ю.Е.
Приказ от 30.08.2023 №477
М.П.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Классы: 9 «А», 9 «Б», 9 «В», 9 «Г», 9 «Д».

Учитель: Капля Григорий Анатольевич.

2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

Цель курса:

– 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

Задачи курса:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Рабочая программа по предмету физическая культура для 6 класса составлена в соответствии с ФГОС ООО МБОУ СОШ № 1 на основе авторской программы курса УМК Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 2 ч в неделю.

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на **70 часов** в год (**2 часа в неделю**, исходя из продолжительности учебного года 35 учебные недели), **фактически в 9«А» -69 часов, в 9«Б» -69 часов, в 9«В» -69 часов, в 9«Г» -68 часов, 9 «Д»-68 часов.**

Раздел 2. Планируемые результаты освоение учебного курса

Личностные результаты

обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 3.Содержание учебного предмета.

	Название раздела.	Количество часов.
1	Гимнастика с основами акробатики.	16ч.
2	Легкая атлетика	8ч.
3	Подвижные игры на основе футбола.	23ч.
4	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола.	20ч.
5	Кроссовая подготовка	3ч.
6	Всего	70ч.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по

развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики*.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам*.

Волейбол. *Игра по правилам*.

Футбол. *Игра по правилам*.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация

движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 4. Календарно – тематическое планирование

№ у р о к а	Дата проведения					Тема урока	Кол – во часов	Вид деятельности
	классы							
	9А	9Б	9В	9Г	9Д			
1	1.09	1.09	1.09	5.09	1.09	Основы знаний Инструктаж по технике безопасности .	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2	6.09	4.09	4.09	5.09	6.09	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей . Стартовый разгон	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
3	8.09	8.09	8.09	6.09	8.09	Развитие скоростных способностей	1	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.
4	13.09	11.09	11.09	7.09	13.09	Развитие скоростных способностей .	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 – 60 метров. Бег 30 метров – на результат.
5	15.09	15.09	15.09	13.09	15.09	Развитие скоростных способностей .	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.
6	20.09	18.09	18.09	19.09	20.09	Футбол Передача мяча внешней стороны стопы	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Обучающая игра. Передача мяча внешней стороны стопы. Способы перемещения игроков по игровому полю.

7	22.09	22.09	22.09	20.09	22.09	Футбол Удары по воротам с разного расстояния	1	ОРУ в движении. СУ. Упражнение в парах. Ввод мяча из-за боковой линии. Удары по воротам с разного расстояния. Двусторонняя Игра.
8	27.09	25.09	25.09	26.09	27.09	Футбол Удары по воротам с разного расстояния	1	ОРУ в движении. СУ. Упражнение в парах. Ввод мяча из-за боковой линии. Удары по воротам с разного расстояния. Двусторонняя Игра.
9	29.09	29.09	29.09	27.09	29.09	Футбол Техника игры	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника игры вратаря. Угловой удар. Двусторонняя игра.
10	4.10	2.10	2.10	3.10	4.10	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. Футбол.
11	6.10	6.10	6.10	4.10	6.10	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.
12	11.10	9.10	9.10	10.10	11.10	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.
13	13.10	13.10	13.10	11.10	13.10	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые

								упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
1 4	18.10	16.10	16.10	17.10	18.10	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; 19.10 Прыжки с места и с разбега – доста 22.10 вать подвешенные предметы, 26.10 ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
1 5	20.10	20.10	20.10	18.10	20.10	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
1 6	25.10	23.10	23.10	24.10	25.10	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
р г	27.10	27.10	27.10	25.10	27.10	Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием. Бег 1000 метров – на результат. Ознакомление с нормативами ГТО для обучающихся 10-12 лет.
1 8	8.11	10.11	10.11	7.11	8.11	Футбол Техника игры	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника игры

								вратаря. Угловой удар. Двусторонняя игра.
1 9	10.11	13.11	13.11	8.11	10.11	Футбол Передача мяча.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 1. Упражнения в парах. 2. Передача мяча. 3. Двусторонняя игра.
2 0	15.11	17.11	17.11	14.11	15.11	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
2 1	17.11	20.11	20.11	15.11	17.11	Ловля и передача мяча.	1	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге.
2 2	22.11	24.11	24.11	21.11	29.11	Ловля и передача мяча.	1	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге.
2 3	24.11	27.11	27.11	22.11	1.12	Ведение мяча ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра	1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения; д) ведение ведущей

								и не .
2 4	29.11	1.12	1.12	28.11	6.12	Бросок мяча	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера. Учебная игра
2 5	1.12	4.12	4.12	29.11	8.12	Тактика свободного нападения	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
2 6	1.12	8.12	8.12	5.12	13.12	Позиционное нападение	1	Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
2 7	6.12	11.12	11.12	6.12	15.12	Нападение быстрым прорывом	1	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
2 8	8.12	15.12	15.12	12.12	20.12	Нападение быстрым прорывом	1	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.

2 9	13.12	18.12	18.12	13.12	22.12	Взаимодействие двух игроков	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
3 0	15.12	22.12	22.12	19.12	27.12	Взаимодействие двух игроков	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
3 1	20.12	25.12	25.12	20.12	29.12	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
3 2	22.12	29.12	29.12	26.12		Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
3 3	27.12			27.12		Гимнастика СУ. Основы знаний	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.

3 4	10.01	12.01	12.01	9.01	10.01	Гимнастика Акробатические упражнения	1	Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
3 5	12.01	15.01	15.01	10.01	12.01	Гимнастика Акробатические упражнения	1	Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
3 6	17.01	19.01	19.01	16.01	17.01	Упражнения в висях и упорах.	1	ОРУ комплекс. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
3 7	19.01	22.01	22.01	17.01	19.01	Развитие силовых способностей	1	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
3 8	24.01	26.01	26.01	23.01	24.01	Развитие скоростно- силовых способностей	1	Метание набивного мяча из– за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в

								упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
3 9	26.01	29.01	29.01	24.01	26.01	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)
4 0	31.01	2.02	2.02	30.01	31.01	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Эстафеты, игровые упражнения.
4 1	2.02	5.02	5.02	31.01	2.02	Прием и передача мяча.	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.
4 2	7.02	9.02	9.02	6.02	7.02	Нижняя подача мяча.	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.
4 3	9.02	12.02	12.02	7.02	9.02	Нижняя подача мяча.	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.
4 4	14.02	16.02	16.02	13.02	14.02	Нападающий удар (н/у.).	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара

								кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Учебная игра.
4 5	16.02	19.02	19.02	14.02	16.02	Нападающий удар (н/у.).	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу. Учебная игра.
4 6	21.02	26.02	26.02	20.02	21.02	Развитие координационных способностей .	1	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
4 7	28.02	1.03	1.03	21.02	28.02	Развитие координационных способностей .	1	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
4 8	1.03	4.03	4.03	27.02	1.03	Тактика игры.	1	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
4 9	6.03	11.03	11.03	28.02	6.03	Тактика игры.	1	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
5 0	13.03	15.03	15.03	5.03	13.03	Преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Ознакомление с нормативами ГТО для обучающихся 10-12 лет.
5 1	15.03	18.03	18.03	6.03	15.03	Развитие выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Темповый бег (по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.

5 2	20.03	22.03	22.03	12.03	20.03	Легкая атлетика. Длительный бег Переменный бег Футбол	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки. Переменный бег – 10 минут. Игра футбол.
5 3	22.03			13.03	22.03	Кроссовая подготовка Футбол	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Игра футбол.
5 4				20.03	22.03	Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием. Бег 1000 метров – на результат.
5 5	3.04	1.04	1.04	2.04	3.04	Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м - без учета времени. Спортивные игры.
5 6	5.04	5.04	5.04	3.04	5.04	Развитие скоростных способностей . Стартовый разгон	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
5 7	10.04	8.04	8.04	9.04	10.04	Высокий старт	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Бег 30 метров.
5 8	12.04	12.04	12.04	10.04	12.04	Финальное усилие. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
5 9	17.04	15.04	15.04	16.04	17.04	Развитие скоростных способностей	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.

6 0	19.04	15.04	15.04	17.04	19.04	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.
6 1	24.04	19.05	19.05	23.04	24.04	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность 5 -6 метров.
6 2	26.04	22.04	22.04	24.04	26.04	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность 5 -6 метров.
6 3	3.05	26.04	26.04	7.05	3.05	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.
6 4	8.05	3.05	3.05	8.05	8.05	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
6 5	15.05	6.05	6.05	14.05	15.05	Прыжки Развитие силовых способностей	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

6 6	15.05	13.05	13.05	15.05	12.05	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
6 7	17.05	17.05	17.05	21.05	22.05	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
6 8	22.05	20.05	20.05	22.05	24.05	Повторение пройденного	1	Сдача нормативов. Подготовка проекта «Развитие олимпийского движения в России»
6 9	24.05	24.05	24.05			Повторение пройденного	1	Сдача нормативов.
7 0						Повторение пройденного	1	Подведение итогов.