

**1.Планируемый результат освоения курса физическая культура**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**2. Содержание учебного курса физическая культура**

**6 класс**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

Теория олимпийские игры древности. Теория возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

*Современное представление о физической культуре.*

Физическое развитие человека. Теория физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Гимнастика с основами акробатики(18ч):* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

*Легкая атлетика (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | | | Тема, содержание урока |
| Легкая атлетика / 24 часов | | | | |
| 1 | | 1 | Инструктаж по ТБ №053-16,ИОТ №064-16,ИОТ № 017-16 на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.  Развитие выносливости.  Теория по история ГТО в СССР. | |
| 2 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. сдача нормы ГТО | |
| 3 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача нормы ГТО | |
| 4 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Теория по возрождению ГТО в России. | |
| 5 | | 1 | ИОТ №017-16.Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.  Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | |
| 6 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория Олимпийских игр древности. | |
| 7 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. качеств | |
| 8 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости.  Подтягивание сдача норм ГТО | |
| 9 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Поднимание туловища сдача норм ГТО | |
| 10 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. | |
| 11 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | |
| 12 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. Теория Олимпийских игр современности. | |
| 13 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. Теория олимпийские чемпионы по летним видам спорта. | |
| 14 | | 1 | ИОТ №017-16.Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости. | |
| 15 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.  Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 16 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. | |
| 17 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 18 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. | |
| 19 | | 1 | ИОТ №064-16,ИОТ №019-16 на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения. | |
| 20 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 21 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 22 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | |
| 23 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом. | |
| 24 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | |
| Гимнастика с элементами акробатики / 24 часов | | | | |
| 25 | | 1 | Инструктаж по ТБ №053-16,ИОТ №064-16, ИОТ №015-16 на уроках по гимнастике.  Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость. челночный бег сдача норм ГТО. | |
| 26 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО. | |
| 27 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| 28 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). Теория по укреплению и сохранению здоровья. | |
| 29 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | |
| 30 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 31 | | 1 | ИОТ №015-16.Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | |
| 32 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 33 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| 34 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | |
| 35 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| 36 | | 1 | ИОТ № 015-16.Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 37 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | |
| 38 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 39 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,  челночный бег). | |
| 40 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, наклон из положения стоя сдача норм ГТО | |
| 41 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 42 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 43 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| 44 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 45 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег). | |
| 46 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 47 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| 48 | | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | |
| Лыжная подготовка / 16 часов | | | | |
| 49 | | 1 | Инструктаж по ТБ №053-16, ИОТ №018-16 на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 50 | | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Теория по закаливанию организма. | |
| 51 | | 1 | Повороты на месте. Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО | |
| 52 | | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | |
| 53 | | 1 | Бег по дистанции до 3 км. | |
| 54 | | 1 | Повороты на месте. Подъемы в гору. | |
| 55 | | 1 | Бег по дистанции до 3 км. Теория Олимпийские чемпионы зимних видов спорта. | |
| 56 | | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | |
| 57 | | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 58 | | 1 | ИОТ № 018-16.Повороты на месте. Спуски с горы. | |
| 59 | | 1 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 60 | | 1 | Зимние виды спорта олимпийских игр. | |
| 61 | | 1 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 62 | | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. Олимпийские игры | |
| 63 | | 1 | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 64 | | 1 | Бег по дистанции до 3 км. | |
| Спортивные игры / 14 часов | | | | |
| 65 | | 1 | ИОТ № 064-16,ИОТ №019-16 на уроках по волейболу.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | |
| 66 | | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд . Учебная игра. | |
| 67 | | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 68 | | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 69 | | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 70 | | 1 | О.Р.У. в движении приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра. | |
| 71 | | 1 | О.Р.У. в движении приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра. | |
| 72 | | 1 | ИОТ № 019-16. О.Р.У. в Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра. | |
| 73 | | 1 | О.Р.У. в движении приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 74 | | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 75 | | 1 | О.Р.У. в движении верхняя прямая подача с 3-6м. Учебные игры. | |
| 76 | | 1 | О.Р.У. в движении нижняя прямая подача с 3-6м. Учебная игра. | |
| 77 | | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. Учебная игра. | |
| 78 | | 1 | О.Р.У. в движении передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты с элементами волейбола.. | |
| Спортивные игры / 10 | | | | |
| 79 | | 1 | Инструктаж по ТБ №053-16,ИОТ №064-16, ИОТ № 019-16 на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. Теория по правилам игры. | |
| 80 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 81 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 82 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 83 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | |
| 84 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас. | |
| 85 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 86 | | 1 | ИОТ № 019-16.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 87 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 88 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| Легкая атлетика / 14 часов | | | | |
| 89 | | 1 | ИОТ № 064-16,ИОТ №017-16 на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория по развитию выносливости. | |
| 90 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | |
| 91 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | |
| 92 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 93 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО. | |
| 94 | | 1 | ИОТ № 017-16.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | |
| 95 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 96 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в. | |
| 97 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | |
| 98 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | |
| 99 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | |
| 100 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | |
| 101 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория Олимпийские чимпионы по легкой атлетике. | |
|  | |  |  | |
| 102 | | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | |
|  | |  | Итого:102ч | |