

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №29 города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла
Протокол №1
от «29» 08 2017г.
Руководитель МО
Т.А. Голова

Согласовано
«30» 08 2017г.
Зам. директора по УВР
И.Н. Протопопова

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 29
г. Сызрани
М.А. Шапошникова
«01» 09 2017г.
Пр. № 256/08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДМЕТ *физическая культура*

КЛАСС: 6-6

УЧИТЕЛЬ: Тяпаев С.М.

Количество часов: *102ч. - 3 часа в неделю*

Составлена на основе: *Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; программы по физической культуре, автор Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2012.*

Учебник: *Виленский М.Я., Туревский И.М. «Физическая культура. 5-6-7 классы» М.: Просвещение, 2013.-239с.*

2017г.

Анотация к рабочей программе

Физическая культура-обязательный учебный предмет в общеобразовательных организациях.Основная цель физкультурного образования-формирование физической культуры личности.Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом,овладение знаниями,умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности,разностороннюю физическую подготовленность.

Целью неполного среднего физкультурного образования является овладение навыками и умениями использовать средства и методы преобразовательной двигательной деятельности и разнообразных форм физической культуры;содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.Слагаемыми физической культуры являются:крепкое здоровье,хорошее физическое развитие,оптимальный уровень двигательных способностей,знания и навыки в области физической культуры,мотивы и освоенные способы(умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.Задачи физического воспитания учащихся направлены на:содействие гармоничному физическому развитию,закрепление навыков правильной осанки,развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;обучение основам базовых видов двигательных действий;формирование основ знаний о личной гигиене,о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма,развитие волевых и нравственных качеств;выработку представлений о приёмах самоконтроля;углубление представления об основных видах спорта,соревнованиях,снарядах и инвентаре,соблюдение правил техники безопасности во время занятий,оказание первой помощи при травмах;воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,избранными видами спорта в свободное время;воспитание инициативности,самостоятельности,взаимопомощи,дисциплинированности, чувства ответственности.

I. Результаты освоения учебного предмета

В 6-б классе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), - с нарушением психофизического развития, нуждающиеся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании. Физическая культура (адаптивная) способствует улучшению здоровья и физического развития учащихся, направлена на достижение максимального эффекта в реализации имеющихся у ребёнка возможностей в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учётом индивидуального развития ребёнка.

| Обучающиеся смогут (научаться) научиться | Обучающиеся получат возможность научиться (повышенный уровень) |
|---|---|
| <p>Личностные результаты в области физической культуры, обучающиеся научаться: понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p> | <p>Личностные результаты в области физической культуры, обучающиеся получат возможность научиться: развивать мотивы учебной деятельности; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> |
| <p>Метапредметные результаты в области физической культуры-обучающиеся научаться: использовать общие приёмы</p> | <p>Метапредметные результаты в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться: обнаруживать ошибки при выполнении учебных</p> |

| | |
|--|--|
| <p>решения поставленных задач;определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятиями физическими упражнениями,подвижными и спортивными играми;планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;использовать речь для регуляции своего действия;формировать собственное мнение и позицию;договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности;ориентироваться в разнообразии способов решения задач;ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;использовать общие приёмы решения поставленных задач;оценивать правильность выполнения действия;адекватно воспринимать предложения и оценку учителя,товарищей,родителей.Задавать вопросы,обращаются за помощью;договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;характеризовать действия,объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,осуществлять логические действия.</p> <p><u>Предметные результаты</u> в области физической культуры-обучающиеся научатся:соблюдать правила безопасного поведения на уроке;выполнять комплекс утренней гимнастики;контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий;характеризовать роль и значение</p> | <p>заданий,анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда;осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения;формулировать собственное мнение и позицию,использовать речь для регуляции своего действия;принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;зобнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий,анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения;управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом;конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p><u>Предметные результаты</u> в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться:регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>уроков физической культуры для укрепления здоровья;выполнять упражнения по образцу учителя;понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья.</p> <p>Минимальные требования к подготовленности учащихся:</p> <p>Должен знать:о гигиене сна,питания,труда и отдыха;влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;развитии волевых и нравственных качеств;основных приёмах самоконтроля;врачебном контроле во время занятий.</p> <p>Должен уметь:бегать на короткие дистанции-до 60м.-с максимальной скоростью и на длинные дистанции-от 1500 до 2000м.-в доступном темпе;играть в настольный теннис по упрощённым правилам,выполнять технические приёмы игры в настольном теннисе «накатом», «подрезкой», «топ-спин»;прыгать в длину с разбега одним из спортивных способов;метать малый мяч на дальность и меткость с разбега,в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м.;выполнять комбинацию из четырёх элементов на одном из гимнастических снарядов;комбинацию движений с предметами и без предметов и акробатическую комбинацию;играть в одну из спортивных игр по упрощённым правилам;использовать физические упражнения и игры с целью отдыха,укрепленияздоровья,повышения,разви тия физических качеств.</p> | <p>физических способностей;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.</p> <p>Требования к подготовленности учащихся:</p> <p>Должен знать:правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.</p> <p>Должен уметь: технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно выполнять гимнастические и акробатические упражнения;технические элементы в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Самостоятельно составлять комплексы упражнений на развитие быстроты,координации,выносливости,силы,ги бкости; самонаблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> |
|---|--|

II.Содержание учебного курса физическая культура.

Программный материал делится на две части–*базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по настольному теннису. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Нормы и требования сдачи комплекса ГТО. Для сдающих требования I ступени «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10-13 лет). Уроки физической культуры могут проводиться под музыкальное сопровождение.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6 класс)

| № п/п. | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|--------|--|---------------------------|
| | | Класс VI |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с основами(элементами) акробатики | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Настольный теннис | 27 |
| | Итого | 102 |

III.Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

Учащиеся специальной медицинской группы (с-м-г.) изучают теоретические основы знаний разделов ФК.,-подготавливают устные и письменные сообщения по темам разделов учебной программы, выполняют общеразвивающие упражнения: комплексы утренней гимнастики (ОРУ), корригирующие упражнения; дыхательные упражнения; строевые упражнения; упражнения на формирование осанки.

*-Виды деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (коррекционные задачи).

| № п/п. | Тема | Виды деятельности учащихся | Дата |
|--------|--|---|------|
| | | | 6-б |
| 1 | <i>Лёгкая атлетика (11 часов)</i> Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в лёгкой атлетике | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивают технику легкоатлетических упражнений. Проявляют качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. *Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 2 | Освоение техники бега на короткие дистанции. | Осваивают технику спринтерского бега*Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | Осваивают технику спринтерского бега*Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 4 | Бег на результат 30м. | Осваивают технику спринтерского бега*Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 5 | Бег на результат 60м. | Осваивают технику спринтерского бега*Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 6 | Освоение техники бега на средние дистанции | Осваивают технику бега на средние дистанции*Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 7 | Бег на результат 300м. | Осваивают технику бега на средние дистанции*Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 8 | Бег на средние дистанции | Осваивают технику бега на средние дистанции*Включаются в учебную | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 9 | Бег на результат 500м. | Осваивают технику бега на средние дистанции* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 10 | Освоение техники прыжка в длину с места. | Осваивают технику прыжка в длину с места* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 11 | Прыжок в длину с места на результат. | Осваивают технику прыжка в длину с места* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 12 | <i>Кроссовая подготовка (10часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в кроссовой подготовке | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивают технику бега на длинные дистанции. Проявляют качества быстроты и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 13 | Освоение техники длительного бега. | Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 14 | Бег на результат 1000м. | Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 15 | Освоение техники челночного бега. | Осваивают технику челночного бега* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 16 | Челночный бег 3x10м. | Осваивают технику челночного бега* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 17 | Кроссовый бег | Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 18 | Кроссовый бег | Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 19 | Кроссовый бег | Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 20 | Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз за 30с.) | Проявляют качества силы,быстроты* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 21 | Прыжки через скакалку за 30с. | Проявляют качества силы,быстроты* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 22 | Спортивные игры (волейбол 10 часов) Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в спортивных и подвижных играх | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх.Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 23 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 24 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 25 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 26 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 27 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 28 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 29 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 30 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 31 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 32 | <i>Настольный теннис (15 часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в настольном теннисе | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в настольном теннисе.Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 33 | Освоение технических элементов в настольном теннисе | Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 34 | Освоение технических элементов в настольном теннисе | Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | теннис по упрощённым правилам | настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 45 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 46 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 47 | <i>Гимнастика с основами акробатики (18часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в гимнастике с основами(элементами) акробатики. | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 48 | Организующие команды и строевые приёмы. | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 49 | Упражнения общеразвивающей направленности | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 50 | Упражнения в висах | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 51 | Упражнения в висах | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 52 | Акробатические упражнения и комбинации. | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 53 | Повторный инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма на уроках физической культуры | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических. Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 54 | Акробатические упражнения и комбинации. | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 55 | Акробатические упражнения и комбинации. | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 56 | Опорные прыжки. | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 57 | Опорные прыжки. | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 58 | Опорные прыжки. | Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 59 | Упражнения на развитие силы | Проявляют качества силы* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 60 | Упражнения на развитие гибкости | Проявляют качества гибкости* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 61 | Упражнения на развитие координации | Проявляют качества координации* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 62 | Ритмическая гимнастика(аэробика) | Проявляют физические способности* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 63 | Ритмическая гимнастика(аэробика) | Проявляют физические способности* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 64 | Ритмическая гимнастика(аэробика) | Проявляют физические способности* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 65 | <i>Настольный теннис (12 часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в настольном теннисе | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в настольном теннисе.Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 66 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 67 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 68 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | правилам | работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 69 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 70 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 71 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 72 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 73 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 74 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 75 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 76 | Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам | Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 77 | Спортивные игры (волейбол 9 часов) Инструктаж по технике | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх.* Включаются в учебную | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | безопасности и мерам предупреждения травматизма в спортивных и подвижных играх | работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 78 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 79 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 80 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 81 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 82 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 83 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 84 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 85 | Освоение технических элементов в волейболе | Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 86 | <i>Кроссовая подготовка (7 часов)</i> | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в кроссовой подготовке | упражнений.Осваивают технику бега на длинные дистанции.Проявляют качества быстроты и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 87 | Овладение техникой длительного бега. | Проявляют качества выносливости при длительном беге* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 88 | Овладение техникой длительного бега | Проявляют качества выносливости при длительном беге* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 89 | Овладение техникой длительного бега | Проявляют качества выносливости при длительном беге* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 90 | Овладение техникой длительного бега | Проявляют качества выносливости при длительном беге* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 91 | Овладение техникой длительного бега | Проявляют качества выносливости при длительном беге* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 92 | Овладение техникой длительного бега | Проявляют качества выносливости при длительном беге* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 93 | <i>Лёгкая атлетика (10часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в лёгкой атлетике | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.Осваивают технику спринтерского бега.Проявляют качества быстроты и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные | |

| | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--|
| | | задачи. | |
| 94 | Освоение техники спринтерского бега. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи. | |
| 95 | Освоение техники спринтерского бега. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи. | |
| 96 | Освоение техники спринтерского бега. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи. | |
| 97 | Бег на результат 60м. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи. | |
| 98 | Легкоатлетические эстафеты. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи. | |
| 99 | Легкоатлетические эстафеты. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи. | |
| 100 | Легкоатлетические эстафеты. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи. | |
| 101 | Легкоатлетические эстафеты. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и | |

| | | | |
|-----|-----------------------------|--|--|
| | | выполняют посильные двигательные задачи. | |
| 102 | Легкоатлетические эстафеты. | Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют посильные двигательные задачи. | |