

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Орловская основная общеобразовательная школа»
236000, Калининградская область, Гурьевский городской округ,
п. Орловка, ул. Центральная, 22, тел.: 8(4015)3-72-31

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБОУ «Орловская ООШ»
Протокол № 6
от «30» мая 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Орловская ООШ»
С.И. Мациевская
приказ № 98 от «31» мая 2018 г.

Рабочая программа

учебного предмета **«Физическая культура»** в **6** классе
(базовый уровень)

Составил: Забусов С.В.
учитель физической культуры

п. Орловка
2018 год

Количество часов в год – 105 (3 ч. в неделю)

Планируемые результаты изучения предмета

6 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- 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;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:

- простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.

В речевой деятельности это:

- умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;
- умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.

У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;

- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Планируемые результаты изучения внутрипредметного модуля «Игры народов мира»

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;
- 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 личного 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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.

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:

В основной 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.

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 курса

Легкая атлетика (31 час)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Спортивные игры (11 часов)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (13 часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Содержание внутрипредметного модуля

Бадминтон. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Основные содержательные линии.

Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, ; б) парные упражнения с воланом.

Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.

Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.

Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Русская лапта. История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Ловля и передача мяча в парах в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту. Игра по правилам.

Настольный теннис. Набивание мяча ракеткой. Совершенствование подачи. Учебная игра. Тренировка ударов у тренировочной стены, тренировка ударов «накат». Учебная игра. Сочетание ударов, имитация перемещений. Свободная игра на столе.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	31
2.	Спортивные игры	11
3.	Гимнастика с основами акробатики	15
4.	Легкая атлетика	13
5.	Внутрипредметный модуль	35
ИТОГО		105

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Ко-во часов	Дата
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	
2.	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.	1	
3.	ВПМ. Бадминтон: История развития бадминтона. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.	1	
4.	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.	1	
5.	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	
6.	ВПМ. Бадминтон: Основные содержательные линии. Упражнения с воланом: а). индивидуальные с воланом, ; б) парные упражнения с воланом. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.	1	
7.	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров.	1	
8.	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров.	1	
9.	ВПМ. Бадминтон: Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.	1	

10.	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1	
11.	Бег 60 м. на результат.	1	
12.	ВПМ. Бадминтон: Передвижения: приставным шагом; с крестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1	
13.	Бег 60 м. на результат	1	
14.	Бег с ускорением.	1	
15.	ВПМ. Бадминтон: Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1	
16.	Эстафеты, встречная эстафета.	1	
17.	Бег с ускорением.	1	
18.	ВПМ. Бадминтон: Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	1	
19.	Старты из различных исходных положений	1	
20.	Техника длительного бега	1	
21.	ВПМ. Бадминтон: Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки .	1	
22.	Техника длительного бега	1	
23.	Минутный бег	1	
24.	ВПМ. Бадминтон: Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1	
25.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	
26.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	
27.	ВПМ. Бадминтон: Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1	
28.	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1	
29.	Метание на заданное расстояние	1	
30.	ВПМ. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений	1	
31.	Метание на заданное расстояние	1	
32.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 метров	1	
33.	ВПМ. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений	1	
34.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	
35.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	
36.	ВПМ. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений	1	
37.	Кросс до 15 минут	1	
38.	Бег с препятствиями	1	
39.	ВПМ. Бадминтон: Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений	1	
40.	Бег с препятствиями	1	
41.	Бег на местности	1	
42.	ВПМ. «Русская лапта». История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	
43.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1	
44.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1	

45.	ВПМ. «Русская лапта». Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	1	
46.	Бег на 1000 метров	1	
47.	Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол.	1	
48.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
49.	Передача мяча над собой	1	
50.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	1	
51.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
53.	Тактика нападений.	1	
54.	ВПМ. «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту.	1	
55.	Тактика защиты	1	
56.	Варианты ловли и передачи мяча.	1	
57.	ВПМ. «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту.	1	
58.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
59.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
60.	ВПМ. «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту.	1	
61.	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1	
62.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
63.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
64.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость.	1	
65.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
66.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
67.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
68.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	
69.	ВПМ. «Русская лапта». Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра в русскую лапту.	1	
70.	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.	1	
71.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки.	1	
72.	ВПМ. «Русская лапта». Игра по правилам.	1	
73.	Общеразвивающие упражнения в парах. общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
74.	Общеразвивающие упражнения в парах. общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
75.	ВПМ. «Русская лапта». Игра по правилам.	1	
76.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	1	
77.	Акробатические упражнения.	1	
78.	ВПМ. «Русская лапта». Игра по правилам.	1	
79.	Акробатические упражнения	1	

80.	Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой Соскок прогнувшись.	1	
81.	ВПМ. Настольный теннис. Набивание мяча ракеткой. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1	
82.	Помощь и страховка.	1	
83.	Помощь и страховка.	1	
84.	ВПМ. Настольный теннис. Набивание мяча ракеткой. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1	
85.	Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1	
86.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
87.	ВПМ. Настольный теннис. Набивание мяча ракеткой. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1	
88.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
89.	Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	
90.	ВПМ. Настольный теннис. Тренировка ударов у тренировочной стены ,тренировка ударов «накат». Учебная игра.	1	
91.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.	1	
92.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.	1	
93.	ВПМ. Настольный теннис. Тренировка ударов у тренировочной стены ,тренировка ударов «накат». Учебная игра.	1	
94.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания.	1	
95.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	1	
96.	ВПМ. Настольный теннис. Тренировка ударов у тренировочной стены ,тренировка ударов «накат». Учебная игра.	1	
97.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	1	
98.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	
99.	ВПМ. Настольный теннис. Сочетание ударов, имитация перемещений. Свободная игра на столе.	1	
100.	Переменный бег – 10 минут. Кросс до 15 мин. Старт из различных исходных положений.	1	
101.	Переменный бег – 10 минут. Кросс до 15 мин. Старт из различных исходных положений.	1	
102.	ВПМ. Настольный теннис. Сочетание ударов, имитация перемещений. Свободная игра на столе.	1	
103.	Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью. Эстафеты. игры .Упражнения и простейшие программы выносливости.	1	
104.	Промежуточная аттестация	1	
105.	ВПМ. Настольный теннис. Сочетание ударов, имитация перемещений. Свободная игра на столе.	1	