

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 490 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
школы

Протокол № 1
от 31.08.2016

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Н.Б.Александрова

Приказ № 346-0

от 31.08.2016



**Рабочая программа
по физической культуре
для базового уровня изучения физической культуры в основной школе
5 класс
Срок реализации – 1 год**

Разработчик рабочей программы:

Егоров Михаил Александрович учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Год создания программы – 2016

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
кафедры «Развития»

Председатель МО М.А.Наливайко

Протокол № 1
от 29.08.2016

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.В.Голубицкая

30.08 2016 год.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2
2. Содержание тем учебного курса по физической культуре базовый уровень.....	4
3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре.....	6
4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы..	7
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура.....	10
5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся базовый уровень	12
6. Ресурсное обеспечение программы.....	18

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне ориентирована на учащихся 5 классов и реализуется на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ №2.4.2821-10 и изменений №3 в СанПиН от 29.04.2015.
4. Устава ГБОУ средней школы № 490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
5. Образовательной программы ГБОУ средней школы № 490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
6. Учебного плана ГБОУ средней школы № 490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
7. Годового календарного учебного графика ГБОУ средней школы № 490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
8. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха. А.А. Зданевича (М. Просвещение 2012)
9. Учебник физическая культура 5-7 класс под редакцией М.Я.Виленского .Просвещение
В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:
-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для

самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 5 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

2. Содержание тем учебного курса по физической культуре базовый уровень.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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 баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 класса)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс 5
1	Базовая часть	78
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами	21
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Баскетбол	24
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способности саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).
Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре.

	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
2	Координатные	Челночный бег 3x10 м, с	5	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	5	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	5	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса , кол-во раз(мальчики)	5	1	4-5	6 и выше			
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	5				4 и ниже	10-14	19 и выше

4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 её 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.

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.

5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся базовый уровень

Этап обучения	5 класс				
Предмет	Физическая культура				
Учитель	Егоров М. А.				
№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Формы контроля	Даты проведения	
				По плану	Фактическая
1	Лёгкая атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка.	Текущая	Сентябрь	
2		Кроссовая подготовка.			
3		Кроссовая подготовка.			
4		Кроссовая подготовка.			
5		Высокий старт. Встречные эстафеты.			
6		Высокий старт. Встречные эстафеты.			
7		Низкий старт. Бег с ускорением.			
8		Низкий старт. Бег с ускорением.	тест		
9		Низкий старт. Бег с ускорением.			
10		Метание мяча на дальность.			
11		Метание мяча на дальность.			
12		Метание мяча на дальность.	тест		
13		Прыжки в длину с разбега.		Октябрь	
14		Прыжки в длину с разбега.			
15		Прыжки в длину с разбега.			
16		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
17		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
18		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
19		Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5x18 м.			
20		Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5x18 м.			
21		Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5x18 м.	тест		

22		Метание мяча в цель. Круговые эстафеты.			
23		Метание мяча в цель. Круговые эстафеты.			
24		Метание мяча в цель. Круговые эстафеты.			
25		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			
26		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			
27		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			
28	Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.		Ноябрь	
29		Висы и упоры. Подтягивания в висячем положении.			
30		Висы и упоры. Подтягивания в висячем положении.	тест		
31		Прыжки на скакалке. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением.			
32		Прыжки на скакалке. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением.			
33		Прыжки на скакалке. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением.			
34		Лазание по канату. Упражнения в равновесии.			
35		Лазание по канату. Упражнения в равновесии.			
36		Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	зачет		
37		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		Декабрь	
38		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			
39		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.			
40		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	зачет		
41		Акробатика. Кувырок вперед.			
42		Акробатика. Кувырок вперед.			
43		Акробатика. Кувырки вперед и назад.			
44		Акробатика. Кувырки вперед			

		и назад.			
45		Акробатика. Стойка на лопатках.	зачет		
46		Повороты на месте, повороты в движении.			
47		ОРУ с набивным мячом. Подвижные игры с элементами гимнастики.			
48		ОРУ с набивным мячом. Подвижные игры с элементами гимнастики.			
49	Спортивные игры	ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.		Январь	
50		Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.			
51		Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.			
52		Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.			
53		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.			
54		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.			
55		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	зачет		
56		Передвижение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками.			
57		Передвижение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками.			
58		Передвижение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками.	зачет	Февраль	
59		ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.			
60		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.			
61		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.			
62		Ведение мяча на месте с			

		разной высотой отскока. Остановка прыжком.			
63		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.			
64		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.			
65		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы.			
66		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы.			
67		Ведение мяча в движение шагом. Остановка двумя шагами.			
68		Ведение мяча в движение шагом. Остановка двумя шагами.	зачет		
69		Ведение мяча в движение шагом. Остановка двумя шагами.			
70		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.		Март	
71		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.			
72		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.			
73		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча.			
74		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча.			
75		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча.	зачет		
76		Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол.			
77		Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол.			
78		Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол.			
79	Лёгкая	ТБ НА уроках лёгкой		Апрель	

	атлетика	атлетики. Прыжки в высоту.			
80		Прыжки в высоту.			
81		Прыжки в высоту.			
82		Метание мяча в цель. Встречные эстафеты.			
83		Метание мяча в цель. Встречные эстафеты.	тест		
84		Упражнения с набивным мячом. Низкий старт.			
85		Упражнения с набивным мячом. Низкий старт.			
86		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			
87		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			
88		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			
89		Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.			
90		Прыжки в длину с разбега. Эстафеты по кругу.			
91		Прыжки в длину с разбега. Эстафеты по кругу.		Май	
92		Прыжки в длину с разбега. Эстафеты по кругу.			
93		Низкий старт. Бег по дистанции (до 50 м).			
94		Низкий старт. Бег по дистанции (до 50 м).			
95		Низкий старт. Бег на результат (60 м).	тест		
96		Метания мяча на дальность. Эстафеты по кругу.			
97		Метания мяча на дальность. Эстафеты по кругу.			
98		Метания мяча на дальность. Эстафеты по кругу.			
99		Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м.	тест		
100		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			
101		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			
102		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			

6. Ресурсное обеспечение программы

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
10. Учебник физическая культура 5-7 класс под редакцией М.Я.Виленского М. Просвещение 2015