

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 № 396-0

от 31.08.2016



**Рабочая программа
по физической культуре
для базового уровня изучения физической культуры в основной школе
6 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 31.08.2016

Handwritten signature in blue ink, likely belonging to M.A. Nalivayko.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.В.Голубицкая

30.08 2016 год.

Handwritten signature in blue ink, likely belonging to A.V. Golubitskaya.

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 базовый уровень.	6
4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы....	7
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура.....	10
6. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся базовый уровень.	12
7. Ресурсное обеспечение программы.....	17

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана на изучение предмета физическая культура в 6 классах на базовом уровне и составлена на основе следующих нормативных-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373
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. Устав ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
5. Образовательная программа 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. Примерной программы по физической культуре: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха. А. А. Зданевича (М.:Просвещение,2012)
9. Учебник Физическая культура 5-7 классы под ред. М.Я. Виленского -4-е изд. Просвещение. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной 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 6 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 (6 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VI
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	25
2.1	Баскетбол	25
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы 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.

1.3. Культурно-исторические основы.

. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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 развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

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 базовый уровень.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Оценки					
				Мальчики			Девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м,с	6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координатные	Челночный бег 3x10 м,с	6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	6	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносливость	6-минутный бег , м.	6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя , см	6	2	6-8	10	5	9-11	16
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса ,кол-во раз(мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	6	1	4-6	7	4	11-15	20

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.

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

Этап обучения	6 класс				
Предмет	Физическая культура				
Учитель	Егоров М. А.				
				Дата проведения	
№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Формы контроля	По плану	Фактическая
1	Лёгкая атлетика.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка. Беговые упражнения.	Текущая	Сентябрь	
2		Кроссовая подготовка.			
3		Кроссовая подготовка.			
4		Спринтерские соревнования.			
5		Низкий старт.. Встречные эстафеты.			
6		Низкий старт.. Встречные эстафеты.			
7		Метание мяча на дальность.			
8		Метание мяча на дальность.			
9		Метание мяча на дальность.	тест		
10		Кроссовая подготовка.			
11		Беговые упражнения. Эстафеты.			
12		Упражнения с набивными мячами.			
13		Прыжки Ускорения.		Октябрь	
14		Прыжки в длину с места.			
15		Прыжки в длину с разбега. Низкий старт.			
16		Прыжки на скакалке.. Эстафеты.			
17		Челночный бег. Эстафеты.			
18		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
19		Метание набивного мяча.			
20		Метание набивного мяча.			
21		Специальные беговые упражнения. Низкий старт..			
22		Беговые упражнения Бег 500м.	тест		
23		Прыжки. Челночный бег.			
24		Ускорения. Игры.			
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	Гимнасти	ТБ на уроках гимнастики.		Ноябрь	

	ка.	Гибкость, сила..			
29		Гибкость, сила.			
30		Висы и упоры. Подтягивания в вися.			
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.	тест		
34		Лазание по канату. Упражнения в равновесии.			
35		Акробатика. Кувырок вперёд. «Мост» из положения стоя. (с пом.)			
36		Акробатика. Кувырок вперёд. «Мост» из положения стоя. (с пом.)			
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		Сгибание рук в упоре лёжа.	тест		
41		Равновесие. Пресс.			
42		Упражнения на пресс.			
43		Равновесие. Пресс.			
44		ОРУ с набивным мячом. Подвижные игры с элементами гимнастики.			
45		ОРУ с набивным мячом. Подвижные игры с элементами гимнастики.			
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	Волейбол	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.	тест		
56		Передвижение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками.			
57		Передвижение в стойке. Передача мяча в парах.			
58		Передвижение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками.		Февраль	
59		Приём и передача мяча.			
60		Приём и передача мяча.			
61		Приём и передача мяча.			
62		Приём и передача мяча.	тест		
63		Подвижные игры.			
64	Баскетбол	ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами.			
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 движении шагом. Остановка двумя шагами.			
68		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.			
69		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.			
70		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.	тест	Март	
71		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.			
72		Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча.			
73		Ведение мяча с изменением			

		скорости и высоты отскока. Повороты в движении.			
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.			
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 атлетика.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые и прыжковые упражнения.		Апрель	
80		Прыжки в высоту.			
81		Прыжки в высоту.			
82		Прыжки. Ускорения.			
83		Встречные эстафеты.			
84		Упражнения с набивным мячом. Прыжки.			
85		Упражнения с набивным мячом. Прыжки.	тест		
86		Прыжки. Эстафеты.			
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.			
100		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			
101		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			
102		Эстафеты. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.			

7. 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. Кольшклина. - 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 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона.- М. : Просвещение, 1998. - 112 с.62
10. Учебник Физическая культура 5-7 классы. Под редакцией М.Я. Виленского. М. Просвещение. 2015