

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области
имени дважды Героя Советского Союза А.И. Колдунова

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ пос. Октябрьский



С.А. Камендровская
2018г.

«Согласовано»

зам. директора по УВР

Подольяк А.П.

Подольяк А.П.

«14» 12 2018г.

«Рассмотрено»
на заседании МО

от «14» 12 2018г.
С.А. Камендровская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

Класс 6

Учитель: Стенькина Елена Петровна

Количество на учебный год: всего 102 часа, 3 часа в неделю

2018г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

Учебник: В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Физическая культура» - М.: Просвещение, 2017

Практические работы – 60

Зачёты – 30

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2017);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2017 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017).

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В

рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Актуальность программы: потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать

индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

№	Тема урока	Виды деятельности	Дата
Раздел 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 28 ч.			

1	Техника безопасности на физкультуре. Гигиенические требования.	Изучают технику безопасности и целесообразного поведения. Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.	
2	Знания о личной гигиене сна, питания, труда, отдыха.	Выполняют требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе.	
3	Низкий старт. Бег на 60 м.	Пробегают с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	
4	Бег 60 м. с ускорением.	Пробегают с максимальной скоростью 60 м.	
5	Бег 60 м. Зачет.	Пробегают с максимальной скоростью 60 м. Сдают зачёт	
6	Специальные прыжковые упражнения.	Выполняют прыжковые упражнения	
7	Прыжки в длину.	Прыгают в длину	
8	Прыжки в длину.		
9	Прыжки в длину. Зачет	Прыгают в длину. Сдают зачёт.	
10	Прыжки в высоту.	Прыгают в высоту	
11	Прыжки в высоту.		
12	Прыжки в высоту. Зачёт.	Прыгают в высоту. Сдают зачёт.	
13	Кросс 1500 метров	Пробегают 1500 м.	
14	Метание мяча на дальность.	Метают мяч на дальность	
15	Метание мяча на дальность.		
16	Метание мяча на дальность. Зачёт.	Метают мяч на дальность. Сдают зачёт.	
17	Челночный бег.	Выполняют челночный бег	
18	Челночный бег.		
19	Челночный бег. Зачёт	Выполняют челночный бег. Сдают зачёт.	
20	Эстафеты с предметами	Выполняют упражнения на ускорение с предметами.	
21	Эстафетный бег		
22	Эстафеты с предметами. Зачёт		
23	Бег 6 минут		

24	Эстафеты на отрезок до 100 м.		
25	Подвижные игры		
26	Подвижные игры		
27	ОФП. Зачёт	Правила ОФП. Сдают зачёт.	
28	Контрольный урок		
Раздел 2 ГИМНАСТИКА – 20 ч.			
1	Техника безопасности на физкультуре. Гигиенические требования.	Изучают технику безопасности и гигиенические требования.	
2	ОРУ в движении с преодолением препятствий.	Выполняют ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.	
3	ОРУ в движении с преодолением препятствий.		
4	Упражнения со скакалкой	Выполняют упражнения со скакалкой.	
5	Упражнения со скакалкой		
6	Комплекс упражнений по акробатике	Выполняют акробатические упражнения.	
7	Комплекс упражнений по акробатике.	Выполняют комплекс упражнений по акробатике.	
8	Кувырки с перекатом в стойку на лопатки.	Выполняют кувырки с переворотом на лопатки.	
9	Кувырки с перекатом в стойку на лопатки.	Выполняют кувырки с переворотом на лопатки.	
10	Лазание по канату.	Лазают по канату в 3 приема. Развивают координационные способности.	
11	Лазание по канату.		
12	Опорные прыжки через «козла» в длину и в ширину.	Выполняют опорные прыжки через «козла» в длину и ширину, строевые упражнения.	
13	Опорные прыжки через «козла» в длину и в ширину.		
14	Упражнения на низкой перекладине	Выполняют упражнения на низкой перекладине, комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	
15	Упражнения на низкой перекладине		
16	Сгибание рук в упоре.	Выполняют сгибание рук в упоре.	
17	Комплекс упражнений с набивными мячами.	Выполняют комплекс упражнений с набивными мячами.	

18	Комплекс упражнений с набивными мячами.		
19	Гимнастическая эстафета.	Выполняют легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.	
20	Итоговый урок		
Раздел 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 22 ч.			
1	Техника безопасности при лыжной подготовке	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.	
2	Попеременный шаг	Выполняют попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Передвигаются на лыжах одновременным одношажным ходом.	
3	Попеременный шаг		
4	Попеременный шаг. Зачёт.	Выполняют попеременный шаг. Сдают зачёт.	
5	Спуски и подъёмы.	Выполняют на лыжах спуски и подъёмы.	
6	Торможение плугом.	Выполняют торможение плугом.	
7	Преодоление уступов и выступов	Передвигаются на лыжах на спусках, осуществляют подъем.	
8	Преодоление уступов и выступов		
9	Преодоление дистанций 2, 3, 4,	Передвигаются на лыжах на спусках, осуществлять подъем. Прохождение дистанций 2, 3, 4.	
10	Преодоление дистанций 2, 3, 4,		
11	Преодоление дистанций 2, 3, 4,		
12	Преодоление дистанций 2, 3, 4,		
13	Преодоление дистанций 2, 3, 4,		
14	Зачет	Сдают зачёт	
15	Зачет	Сдают зачёт	
16	Варианты переходов	Передвигаются на лыжах на спусках, осуществляют подъем.	
17	Варианты переходов		
18	5 км без учета времени	Прохождение 5 км. без учёта времени.	
19	Зачет 3 км.	Сдают зачёт на 3 км.	

20	Теоретические требования.	Выполняют теоретические требования.	
21	ОФЗ	Правила ОФЗ	
22	Зачет по ОФЗ	Сдают зачёт	
Раздел 4 БАСКЕТБОЛ – 8 ч.			
1	Техника безопасности на физкультуре. Гигиенические требования.	Изучают правила безопасности при игре в баскетбол и гигиенические требования.	
2	Ведение 2 шага. Бросок.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Выполняют броски в корзину с двух шагов. Играют по правилам баскетбола.	
3	Ведение. 2 шага. Бросок.		
4	Ведение. 2 шага. Бросок. Подбор. Контрольная игра.		
5	Ведение. 2 шага. Бросок. Подбор. Контрольная игра.		
6	Броски со средней дистанции.	Выполняют бросок мяча после ведения.	
7	Броски со средней дистанции.		
8	Зачет	Сдают зачёт.	
Раздел 5 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 24 ч.			
1	Техника безопасности на физкультуре. Гигиенические требования.	Изучают правила безопасности при игре в баскетбол и гигиенические требования.	
2	Бег на короткие дистанции 30 м.	Выполняют комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	
3	Бег на 30, 60 м.	Выполняют комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 30, 60 м.	
4	Зачёт тега на 30 м.	Пробегают с максимальной скоростью 30 метров. Сдают зачёт. Сдают зачёт.	
5	Бег 60 м. Зачет	Сдают зачёт 60м.	
6	Бег 60 м. Зачет		
7	Бег на средние дистанции. Зачёт.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Бег на средние дистанции. Зачёт.		
9	Бег на средние дистанции. Зачёт.		

10	Бег на длинные дистанции. Зачёт.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег на длинные дистанции.	
11	Бег на длинные дистанции. Зачёт.		
12	Бег на длинные дистанции. Зачёт.		
13	Бег на длинные дистанции. Зачёт.		
14	Эстафетный бег.	Выполняют технику эстафетного бега.	
15	Эстафетный бег. Зачет	Сдают зачёт.	
16	Кросс 2500 м.	Выполняют специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег до 2500 м в равномерном темпе.	
17	Прыжки в длину с разбега. Зачет	Специальные беговые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах верх и вперёд. Упражнения для развития силы ног и взрывной силы. Выполняют прыжки в длину. Сдают зачёт по прыжкам в длину.	
18	Прыжки в длину с разбега. Зачет		
19	Прыжки в длину с разбега. Зачет		
20	Метание мяча на дальность. Зачет	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30 метров. Метают мяч на дальность с 5-7 шагов разбега. Упражнения для развития взрывной силы. Метают мяч в заданный коридор. Сдают зачёт.	
21	Метание мяча на дальность. Зачет		
22	Метание мяча на дальность. Зачет		
23	Подготовка к зачету по ОФЗ	Готовятся к зачёту по ОФЗ	
24	Зачет по ОФЗ	Сдают зачёт	