

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЭНМЕЛЕН»
689275 Чукотский автономный округ, Провиденский городской округ, с. Энмелен, ул. Н-Чирикова, 9
тел./факс: 8(427-35) 29-249 e-mail: school-enmelen@yandex.ru

Рассмотрено
на МО гуманитарного цикла
Протокол №1 от 28.08.2016 г
Руководитель МО Н.В. Калемина

Согласовано
Заместитель директора по УР
Н.В. Калемина
30.08.2016 г.

Утверждено
Приказ №02-02-4
от 30.08.2016 г.

Рабочая программа учебного курса
«Физкультура» для VI класса

Подготовил: учитель физкультуры
Овчинников Ю.А.

Энмелен
2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 6 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”, 2010;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 6 класс” А.П. Матвеев, М., “Просвещение”, 2011

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности 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 основной школе ориентируется на решение **следующих задач:**

- в 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая 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), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и 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;
- в расширение меж предметных 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.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- 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 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник научиться демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	10.5 33	10.8 37
Сила	Подтягивание из вися девочки из вися “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	4 - 160 25	- 10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин. Передвижение на лыжах 1 км., мин.	5.05 7.00	5.50 7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	в том числе				
			Изучение материала	Практическая часть	Повторение	Контроль	Резервные часы
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2	Легкая атлетика	27	3	11	3	9	1
3	Спортивные игры	33	7	17	3	5	1
4	Лыжная подготовка	21	4	9	2	5	1
5	Гимнастика с элементами акробатики	24	3	11	3	6	1
Итого:		105	17	48	11	25	4
I четверть (9 недель)		27	3	11	3	9	1
II четверть (7 недель)		21	6	9	3	3	0
III четверть (10 недель)		33	5	17	2	7	2
IV четверть (8 недель)		24	3	11	3	6	1

Содержание программы

Знания о физической культуре.

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование .

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (24ч). Организующие 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 полу шпагат. 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 (27ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 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.

Лыжные гонки (21 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (33 ч)

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.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Календарно-тематический план по физической культуре в 6 классе – 102 ч. (3 ч./нед.)

№ урока	Наименование раздела и тема урока	Количество часов	Тип урока	Дата по плану	Дата фактическая
I четверть (27 ч.)					
1	2	4	3	5	6
1	Правила безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию. Лёгкая атлетика. Ходьба на носках с крестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы в полуприсяде.	1	Комбинир.ур.	02.09	
2	Президентские тестирования	1	Комбинир.ур.	06.09	
3	Президентские тестирования	1	Комбинир.ур.	7.09	
4	Президентские тестирования	1	Комбинир.ур.	09.09	
5	Ходьба на носках с крестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы в полуприсяде. Прыжки с места в длину.	1	Комбинир.ур.	13.09	
6	Прыжки с места: пятерной прыжок с места, прыжки вверх толчком двух ног. Техника спортивной ходьбы.	1	Комбинир.ур.	14.09	
7	Прыжки с места: пятерной прыжок с места, прыжки вверх толчком двух ног. (Контроль.) Техника спортивной ходьбы.	1	Комбинир.ур.	16.09	
8	<i>Национальные виды спорта. Метание аркана.</i>	1	Комбинир.ур.	20.09	
9	Техника спортивной ходьбы. Бег с ускорением на 20-30 м .	1	Ур.обобщ.	21.09	
10	<i>НВС. Метание аркана.</i>	1	Комбинир.ур.	23.09	

11	Бег с ускорением на 20-30 м . Бег с низкого старта.	1	Комбинир.ур.	27.09	
12	<i>НВС. Метание аркана.</i>		Комбинир.ур.	28.09	
13	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Комбинир.ур.	30.09	
14	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Беговые упражнения с ускорением на 20-30 м. Бег со средней скоростью -1/2 мин.	1	Комбинир.ур.	04.10	
15	<i>НВС. Метание аркана.</i>	1	Комбинир.ур.	05.10	
16	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Баскетбол: ПТБ во время игры. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1	Комбинир.ур.	07.10	
17	<i>НВС. Метание аркана.</i>	1	Комбинир.ур.	11.10	
18	Метание мяча с места из положения стоя лицом и стоя боком к направлению метания.	1	Комбинир.ур.	12.10	
19	<i>НВС. Метание аркана. (контроль)</i>			14.10	
20	Переменный бег на технику с мах. Скоростью на 10-15 м. Метание с трёх шагов разбега.			18.10	
21	<i>НВС. Тройной прыжок с места.</i>			19.10	
22	Бег с преодолением препятствий. Прыжковая подготовка. Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости.			21.10	
23	<i>НВС. Тройной прыжок с места.</i>			25.10	
24	Прыжки с разбега. Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости. <i>НВС. Бег с палкой.</i>			26.10	
25	Прыжки с разбега: в длину, согнув ноги. Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости.			28.10	
26	<i>НВС. Бег с палкой.</i>			1.11	
27	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол: ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока.			02.11	

II четверть (21 ч.)

1	<i>НВС. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</i>	1	Комбинир.ур.	15.11	
2	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание набивного мяча с пяти шагов разбега. Баскетбол: ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока.	1	Комбинир.ур.	16.11	
3	<i>НВС. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.</i>	1	Комбинир.ур.	18.11	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега.(Контроль) .	1	Ур.обобщ.	22.11	
5	<i>НВС. Прыжок в высоту с ударом ногой по мячу.(Контроль)</i>	1	Комбинир.ур.	23.11	
6	Гимнастика и акробатика. Преодоление полосы препятствий (бег, лазания, прыжки, канат).	1	Комбинир.ур.	25.11	
7	<i>НВС. Прыжки через нарты.</i>	1	Комбинир.ур.	25.11	
8	Кувырок вперед и назад. Стойка на голове	1	Комбинир.ур.	28.11	
9	<i>НВС. Прыжки через нарты.</i>	1	Комбинир.ур.	29.11	
10	Кувырок вперед и назад. Стойка на голове.	1	Комбинир.ур.	02.12	
11	<i>НВС. Прыжки через нарты.(Контроль)</i>	1	Комбинир.ур.	05.12	
12	Кувырок вперед и назад. Стойка на голове.	1	Комбинир.ур.	06.12	
13	<i>НВС. Прыжки с колен.</i>	1	Комбинир.ур.	09.12	
14	Кувырок вперед и назад. Стойка на голове.(Контроль.)	1	Комбинир.ур.	12.12	
15	<i>НВС. Прыжки с колен.</i>	1	Комбинир.ур.	13.12	
16	Прыжки опорные: прыжок «ноги врозь» через козла (110см).	1	Комбинир.ур.	16.12	
17	<i>НВС. Прыжки с колен.(Контроль)</i>	1	Комбинир.ур.	19.12	
18	Прыжки опорные: прыжок «ноги врозь» через козла (110 см).	1	Комбинир.ур.	20.12	

19	<u>НВС. Тройной прыжок с разбега.</u>	1	Комбинир.ур.	23.12	
20	Прыжки опорные: прыжок «ноги врозь» через козла (110 см). (Контроль.)	1	Комбинир.ур.	26.12	
21	<u>НВС. Тройной прыжок с разбега.</u>	1	Комбинир.ур.	27.12	
III четверть (30 ч.)					
1	Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног.(М.,Д.).	1	Комбинир.ур.	16.01	
2	<u>НВС. Тройной прыжок с места.(Контроль)</u>	1	Комбинир.ур.	17.01	
3	Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног.(М.,Д.). (Контроль)	1	Комбинир.ур.	20.01	
4	<u>НВС. Вис на согнутых руках.</u>	1	Комбинир.ур.	23.01	
5	Мост из положения лёжа (с помощью). Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	1	Ур.обобщ.	24.01	
6	<u>НВС. Вис на согнутых руках</u>	1	Комбинир.ур.	27.01	
7	Мост из положения лёжа. Баскетбол. Бег с изменением скорости с внезапными остановками	1	Комбинир.ур.	30.01	
8	<u>.НВС. Вис на согнутых руках.</u>	1	Комбинир.ур.	31.01	
9	Мост из положения лёжа. Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении	1	Комбинир.ур.	03.02	
10	<u>НВС. Вис на согнутых руках.</u>	1	Комбинир.ур.	06.02	
11	Ведение мяча	1	Комбинир.ур.	07.02	
12	Ведение мяча	1	Комбинир.ур.	10.02	
13	<u>НВС. Тройной прыжок с места</u>	1	Комбинир.ур.	13.02	
14	Бег без учета времени 2 км..	1	Комбинир.ур.	14.02	
15	Использование приёмов на дистанции 2 км .	1	Комбинир.ур.	17.02	

16	Бег 2 км . без учета времени.	1	Комбинир.ур.	20.02	
17	Бег 2 км. (контроль)	1	Комбинир.ур.	21.02	
18	Упражнения с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, каната.	1	Комбинир.ур.	24.02	
19	<u>НВС. Метание набивного мяча из-за головы.</u>	1	Комбинир.ур.	27.02	
20	Упражнения с набивными мячами. Баскетбол. Ведение мяча.	1	Комбинир.ур.	28.02	
21	Упражнения с набивными мячами. Техника приёмов и передачи мяча.	1	Комбинир.ур.	03.03	
22	Правила игры и требования этики игрока. Техника персональной опеки, техника защитных действий.	1	Комбинир.ур.	06.03	
23	Баскетбол. Техника передачи мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении.	1	Комбинир.ур.	07.03	
24	Баскетбол. Техника защитных и нападающих действий.	1	Комбинир.ур.	10.03	
25	Правила поведения на играх в качестве зрителя и требования этики болельщика. Баскетбол (уч. игра).	1	Комбинир.ур.	13.03	
26	Баскетбол. Обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении. Учебная игра.	1	Комбинир.ур.	14.03	
27	Ведение – два шага – бросок по кольцу. Приём мяча от партнёра.	1	Комбинир.ур.	17.03	
28	Броски мяча в движении после двойного шага. Уч. игра.	1	Комбинир.ур.	20.03	
29	Броски мяча в движении после двойного шага. Уч. игра.	1	Комбинир.ур.	21.03	
30	Контроль за освоением техники приёмов. Уч. игра.	1	Комбинир.ур.	24.03	
IV четверть (23 ч.)					

1	Баскетбол. Игра с упрощенными правилами.	1	Комбинир.ур.	03.04	
2	<u>НВС. Метание набивного мяча из-за головы.</u>	1	Ур.обобщ.	04.04	
3	Техника специальных беговых упражнений. Бег на скорость: низкий старт, стартовый разбег.	1	Комбинир.ур.	07.04	
4	<u>НВС. Метание набивного мяча из-за головы.</u>	1	Комбинир.ур.	10.04	
5	Техника специальных беговых упражнений. Бег на скорость: низкий старт, стартовый разбег.	1	Комбинир.ур.	11.04	
6	<u>НВС. Метание набивного мяча из-за головы.</u>	1	Комбинир.ур.	14.04	
7	Техника специальных беговых упражнений. Бег на скорость: низкий старт, стартовый разбег.	1	Комбинир.ур.	17.04	
8	Челночный бег 3 x 10 м . Прыжки с места. Пятёрной прыжок с места.	1	Комбинир.ур.	18.04	
9	<u>НВС. Лахтачьи прыжки</u>	1	Комбинир.ур.	21.04	
10	Челночный бег 3 x 10 м . Прыжок в длину с разбега.	1	Ур.обобщ.	24.04	
11	Челночный бег 3 x 10 м .(Контроль). Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинир.ур.	25.04	
12	Прыжок в длину с разбега.(Контроль). Волейбол. Приём и передача мяча.	1	Комбинир.ур.	28.04	
13	Техника выполнения приседаний (20 пр. за 30 сек.) Волейбол. Верхняя передача.	1	Комбинир.ур.	05.05	
14	Поднимание туловища за 30 сек. Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	Комбинир.ур.	08.05	
15	Отжимание в упоре лёжа. Прыжки в высоту с разбега. Волейбол. Навыки перемещения.	1	Комбинир.ур.	12.05	
16	Прыжок в высоту с разбега. Волейбол. Приём мяча с подачи.	1	Комбинир.ур.	15.05	
17	Прыжок в высоту с разбега. (Контроль).Волейбол. Приём мяча с подачи.	1	Комбинир.ур.	16.05	
18	Туризм как средство физического воспитания. Кросс на 2 км	1	Комбинир.ур.	19.05	

19	Ориентирование на местности. Правила поведения на природе при туристских походах. Кросс на 2 км (контроль).	1	Комбинир.ур.	22.05	
20	Оказание первой помощи при получении травм. Футбол. Передвижение игрока скрестными и приставными шагами, удары по мячу.	1	Комбинир.ур.	23.05	
21	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма.	1	Комбинир.ур.	26.05	
22	Президентское тестирование	1	Комбинир.ур.	29.05	
23	Президентское тестирование	1	Комбинир.ур.	30.05	