**6 КЛАСС СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**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.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**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 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.

**Культурно-исторические основы**

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

**Приёмы закаливания**

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

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. 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.

**Гимнастика**

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

**Лёгкая атлетика**

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

**Кроссовая подготовка**

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

**Стержневые линии:**

**учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности

Физические упражнения

Мальчики

Девочки

Скоростные

Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с

9.2

10.2

Силовые

Прыжок в длину с места, см

180

165

Сгибание рук в висе, кол-во раз

Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз

-

18

К выносливости

Бег 2000м

8.50

10.20

К координации

Последовательное выполнение пяти кувырков, с

10.0

14.0

Броски малого мяча в стандартную мишень, м

10.0

12.0

**Задачи** физического воспитания учащихся 6класса **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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, неунижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-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(12,13,14)**

**Оценка 4 (9,10,11)**

**Оценка 3 (6,7,8)**

**Оценка 2 (5-1)**

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

За не понимание и незнание материала программы

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

**Оценка 5(12,13,14)**

**Оценка 4 (9,10,11)**

**Оценка 3 (6,7,8)**

**Оценка 2 (5-1)**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять учебный норматив

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

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 соревновании с уроком условиях

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**III**. **Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка 5(12,13,14)**

**Оценка 4 (9,10,11)**

**Оценка 3 (6,7,8)**

**Оценка 2 (5-1)**

Учащийся **умеет:**

- самостоятельно организовать место занятий;

- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

**Учащийся:**

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

**Оценка 5(12,13,14)**

**Оценка 4 (9,10,11)**

**Оценка 3 (6,7,8)**

**Оценка 2 (5-1)**

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 определённый 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 определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём 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 учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/

№

т е м а б е с е д ы

На каком

уроке

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9. 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Техника безопасности во время занятий физической культурой

Дыхание во время выполнения физических упражнений

Питание и питьевой режим

Двигательный режим

Пагубность вредных превычек

Режим дня школьника

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека

Значение напряжения и расслабления мышц

Личная гигиена

Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток

Основные причины травматизма

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость

Виды легкой атлетики

Основные требования к одежде и обуви

Значение здорового образа жизни для человека

Мир Олимпийских игр

Требования к температурному режиму

Понятие об обморожении

Профилактика плоскостопия

Профилактика близорукости

Профилактика простуды

Поведение в экстремальных ситуациях

Элементы самомассаж

Основы аутогенной тренировки

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 6 КЛАССА

п/№

Вид программного материала

Кол-во

часов

1

четверть

2

четверть

3

четверть

4

четверть

1

Основы знаний

В процессе урока

2

Легкая атлетика

20

13

11

3

Подвижные и спортивные игры(лапта, баскетбол, волейбол)

45

45

4

Гимнастика с элементами акробатики

18

18

5

кроссовая подготовка

19

19

Всего часов:

102

|  |
| --- |
| **Тематическое планирование.****Физкультура. 6 класс.****(3 раза в неделю, всего 102 часа).** |
| **Раздел****программы** | **№****урока** | Элементы содержания | **Кол-во****часов**  |
| Лёгкая атлетика | спринтерский и эстафетный бег | 1 | 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.
2. Высокий старт и стартовый разгон.
3. Встречная эстафета.
 | 1 час |
| 2 | 1. Высокий старт.
2. Бег по дистанции.
3. Линейная эстафета.
4. Терминология спринтерского бега.
 | 1 час |
| 3 | 1. Высокий старт.
2. Передача эстафетной палочки.
3. Старты из различных положений.
 | 1 час |
| 4 | 1. Высокий старт.
2. Финиширование.
3. Бег  3 х 50м.
4. Эстафеты.
 | 1 час |
| 5 | 1. Бег на результат 60м.
2. Эстафеты.
3. Правила соревнований в спринтерском беге.
 | 1 час |
| прыжок в длину,метание малого мяча | 6 | 1. Отталкивание в прыжке в длину «согнув ноги».
2. Подбор разбега.
3. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
4. Терминология прыжков в длину.
 | 1 час |
| 7 | 1. Приземление в прыжке в длину.
2. Метание на заданное расстояние.
3. Терминология метания.
 | 1 час |
| 8 | 1. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.
2. Метание на оценку за технику выполнения.
3. Правила соревнований в прыжках.
 | 1 час |
| 9 | 1. Прыжок с длину с 7-9 шагов разбега на оценку за технику выполнения.
2. Метание на заданное расстояние.
3. Правила соревнований по метанию.
 | 1 час |
| бег на средние дистанции | 10 | 1. Бег в равномерном темпе 1000м.
2. Подвижная игра «Невод».
 | 1 час |
| 11 | 1. Бег 1000м на результат.
2. Подвижная игра «Круговая эстафета».
 | 1 час |
| Кроссовая подготовка | бег по пересеченной местности,преодоление препятствий | 12 | 1. Равномерный бег (12 мин.).
2. Спортивная игра «Лапта».
3. Терминология кроссового бега.
 | 1 час |
| 13 | 1. Равномерный бег (14 мин.).
2. Преодоление препятствий.
3. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 14 | 1. Равномерный бег (15 мин.).
2. Бег в гору и под гору.
3. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 15 | 1. Равномерный бег (16 мин.).
2. Бег в гору и под гору.
3. Подвижная игра «Бег с флажками».
 | 1 час |
| 16 | 1. Равномерный бег (17 мин.).
2. Бег в гору и под гору.
3. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 17 | 1. Равномерный бег (17 мин.).
2. Преодоление препятствий.
3. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 18 | 1. Равномерный бег (18 мин.).
2. Преодоление препятствий.
3. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 19 | 1. Равномерный бег (18 мин.).
2. Бег по пересеченной местности.
3. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 20 | 1. Бег 2км на результат.
 | 1 час |
| Гимнастика | висы,строевые упражнения | 21 | 1. Техника безопасности на уроках гимнастики.
2. Строевой шаг, размыкание, смыкание.
3. Подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (мальчики).
4. Вис лежа, вис присев (девочки).
 | 1 час |
| 22 | 1. Подъем переворотом в упор.  Сед ноги врозь (мальчики).
2. Вис лежа.  Вис присев (девочки).
3. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
 | 1 час |
| 23 | 1. Строевой шаг, размыкание, смыкание.
2. Подъем переворотом в упор.  Сед ноги врозь (мальчики).
3. Вис лежа.  Вис присев (девочки).
 | 1 час |
| 24 | 1. Подъем переворотом в упор.  Сед ноги врозь (мальчики).
2. Вис лежа.  Вис присев (девочки).
3. ОРУ с гимнастической палкой.
 | 1 час |
| 25 | 1. ОРУ на месте без предметов.
2. Подъем переворотом в упор.  Сед ноги врозь (мальчики).
3. Вис лежа.  Вис присев (девочки).
 | 1 час |
| 26 | 1. Подъем переворотом в упор.  Сед ноги врозь. (мальчики) на оценку за технику выполнения.
2. Вис лежа.  Вис присев. (девочки) на оценку за технику выполнения.
3. Подтягивание в висе.
 | 1 час |
| опорный прыжок,строевые упражнения | 27 | 1. Прыжок ноги врозь.
2. Эстафеты.
3. Упражнения на гимнастической скамейке.
 | 1 час |
| 28 | 1. Прыжок ноги врозь.
2. ОРУ без предметов.
3. Упражнения на гимнастической скамейке.
 | 1 час |
| 29 | 1. Прыжок ноги врозь.
2. ОРУ с обручем.
3. Упражнения на гимнастической скамейке.
 | 1 час |
| 30 | 1. Прыжок ноги врозь.
2. Комплекс упражнений с обручем.
3. Упражнения на гимнастической скамейке.
 | 1 час |
| 31 | 1. Прыжок ноги врозь.
2. Эстафеты.
3. Упражнения на гимнастической скамейке.
 | 1 час |
| 32 | 1. Прыжок ноги врозь на оценку за технику выполнения.
2. Комплекс ОРУ с обручем.
 | 1 час |
| акробатика | 33 | 1. Кувырки вперед и назад.
2. Стойка на лопатках.
3. Два кувырка вперед слитно.
 | 1 час |
| 34 | 1. Два кувырка вперед слитно.
2. «Мост» из положения стоя.
3. Лазание по канату в три приема.
 | 1 час |
| 35 | 1. Два кувырка вперед слитно.
2. «Мост» из положения стоя.
3. Лазание по канату в два приема.
 | 1 час |
| 36 | 1. Два кувырка вперед слитно.
2. Акробатическая комбинация.
3. Лазание по канату в два приема.
 | 1 час |
| 37 | 1. Акробатическая комбинация.
2. Кувырки на оценку за технику выполнения.
3. Лазание по канату в два приема на расстояние.
 | 1 час |
| 38 | 1. Два кувырка вперед слитно.
2. ОРУ с предметами.
3. Лазание по канату на расстояние.
 | 1 час |
| Спортивные игры | волейбол | 39 | 1. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.
2. Стойки и передвижения игрока.
3. Передача сверху в парах и над собой.
 | 1 час |
| 40 | 1. Прием снизу через зону.
2. Нижняя прямая подача.
3. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.
 | 1 час |
| 41 | 1. Передача сверху через зону и над собой.2. Прием снизу через зону.3. Нижняя прямая подача.4. Волейбол. | 1 час |
| 42 | 1. Передача сверху через сетку.
2. Прием снизу через сетку.
3. Нижняя прямая подача.
4. Волейбол.
 | 1 час |
| 43 | 1. Передача сверху в зоне, через зону и через сетку.
2. Прием снизу в зоне и через зону.
3. Волейбол.
 | 1 час |
| 44 | 1. Передача сверху через сетку.
2. Прием снизу через зону.
3. Нижняя прямая подача.
4. Волейбол.
 | 1 час |
| 45 | 1. Прием снизу.
2. Нижняя прямая подача.
3. Прямой нападающий удар.
4. Волейбол.
 | 1 час |
| 46 | 1. Передача сверху на оценку за технику выполнения.
2. Прямой нападающий удар.
3. Волейбол.
 | 1 час |
| 47 | 1. Прием снизу в парах.
2. Нижняя подача в заданную зону.
3. Прямой нападающий удар.
4. Волейбол.
 | 1 час |
| 48 | 1. Передача сверху через сетку.
2. Прием снизу после подачи.
3. Прямой нападающий удар.
4. Волейбол.
 | 1 час |
| 49 | 1. Передача сверху через сетку.
2. Прием снизу в заданную зону.
3. Нижняя прямая подача в заданную зону.
4. Волейбол.
 | 1 час |
| 50 | 1. Прием снизу на оценку за технику выполнения.
2. Позиционное нападение  (6-0).
3. Волейбол.
 | 1 час |
| 51 | 1. Передача сверху в тройках.
2. Прием снизу после подачи.
3. Комбинация из элементов.
4. Тактика свободного нападения.
5. Мини-волейбол.
 | 1 час |
| 52 | 1. Передача сверху.
2. Комбинация из разученных элементов.
3. Тактика свободного нападения.
4. Мини-волейбол.
 | 1 час |
| 53 | 1. Комбинация из разученных элементов.
2. Тактика свободного нападения.
3. Нижняя прямая подача.
4. Эстафеты.
 | 1 час |
| 54 | 1. Прием снизу после подачи.
2. Нижняя прямая подача на оценку за технику выполнения.
3. Мини-волейбол.
 | 1 час |
| 55 | 1. Комбинация из разученных элементов.
2. Прием снизу после подачи.
3. Прямой нападающий удар.
4. Мини-волейбол.
 | 1 час |
| 56 | 1. Комбинация из разученных элементов в парах.
2. Нижняя прямая подача.
3. Тактика свободного нападения.
4. Эстафеты.
 | 1 час |
| баскетбол | 57 | 1. Ведение на месте.
2. Передача от груди в движении.
3. Мини-баскетбол.
4. Правила игры в баскетбол.
 | 1 час |
| 58 | 1. Ведение в средней стойке.
2. Остановка двумя шагами.
3. Сочетание приемов.
4. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 59 | 1. Передача одной рукой от плеча.
2. Сочетание приемов.
3. Мини-баскетбол.
4. Правила игры в баскетбол.
 | 1 час |
| 60 | 1. Ведение в высокой стойке.
2. Остановка двумя ногами.
3. Сочетание приемов.
4. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 61 | 1. Ведение с изменением направления и высоты на оценку за технику выполнения.
2. Передача от плеча.
3. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 62 | 1. Ведение в низкой стойке.
2. Передача от плеча.
3. Сочетание приемов.
4. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 63 | 1. Ведение с разной высотой.
2. Остановка двумя шагами.
3. Передача от плеча в движении.
4. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 64 | 1. Бросок от плеча в движении.
2. Передача от плеча в движении.
3. Мини-баскетбол.
4. Терминология баскетбола.
 | 1 час |
| 65 | 1. Ведение с разной высотой.
2. Бросок от плеча после ловли.
3. Передача от груди с сопротивлением.
4. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 66 | 1. Бросок от плеча в движении после ловли.
2. Передача от груди с сопротивлением.
3. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 67 | 1. Ведение с разной высотой.
2. Передача от плеча в парах на месте.
3. Мини-баскетбол 2 х 2.
 | 1 час |
| 68 | 1. Бросок от плеча в движении после ловли.
2. Передача от плеча в парах в движении.
3. Мини-баскетбол 3 х 3.
 | 1 час |
| 69 | 1. Бросок от плеча в движении после ловли на оценку за технику выполнения.
2. Передача от плеча в парах.
3. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 70 | 1. Ведение с разной высотой.
2. Бросок от плеча в движении после ведения.
3. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 71 | 1. Стойки и передвижения игрока.
2. Передача от головы в парах.
3. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 72 | 1. Ведение с изменением направления.
2. Бросок от плеча после ведения.
3. Передача от головы в парах.
4. Сочетание приемов.
5. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| 73 | 1. Перехват мяча.
2. Бросок от плеча после остановки.
3. Передача от груди в тройках.
4. Позиционное нападение.
 | 1 час |
| 74 | 1. Ведение правой, левой рукой.
2. Передача от груди в тройках.
3. Позиционное нападение.
 | 1 час |
| 75 | 1. Ведение правой, левой рукой.
2. Перехват мяча.
3. Бросок от плеча после остановки.
4. Позиционное нападение.
 | 1 час |
| 76 | 1. Ведение правой, левой рукой.
2. Бросок от плеча после остановки.
3. Передача от груди в тройках.
4. Позиционное нападение.
 | 1 час |
| 77 | 1. Ведение с пассивным сопротивлением.
2. Перехват мяча.
3. Бросок от плеча после остановки.
4. Передача в тройках со сменой места.
 | 1 час |
| 78 | 1. Ведение с пассивным сопротивлением.
2. Перехват мяча.
3. Бросок от плеча после остановки на оценку за технику выполнения.
4. Позиционное нападение через заслон.
 | 1 час |
| 79 | 1. Перехват мяча.
2. Передача в тройках со сменой места.
3. Позиционное нападение через заслон.
 | 1 час |
| 80 | 1. Ведение с сопротивлением защитника.
2. Бросок от плеча после остановки.
3. Позиционное нападение через заслон.
 | 1 час |
| 81 | 1. Передача в тройках со сменой места на оценку за технику выполнения.
2. Бросок от головы после остановки.
 | 1 час |
| 82 | 1. Ведение с пассивным сопротивлением.
2. Бросок от головы после остановки.
3. Нападение быстрым прорывом.
 | 1 час |
| 83 | 1. Перехват мяча.
2. Передача в тройках со сменой места.
3. Мини-баскетбол.
 | 1 час |
| Кроссовая подготовка | бег по пересеченной местности,преодоление препятствий | 84 | 1. Равномерный бег (15 мин.).
2. Преодоление препятствий.
3. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 85 | 1. Равномерный бег (16 мин.).
2. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 86 | 1. Равномерный бег (16 мин.).
2. Преодоление препятствий.
 | 1 час |
| 87 | 1. Равномерный бег (17 мин.).
2. Бег в гору.
3. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 88 | 1. Равномерный бег  по пересеченной местности (18 мин.).
2. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 89 | 1. Равномерный бег  по пересеченной местности (18 мин.).
2. Преодоление препятствий.
 | 1 час |
| 90 | 1. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин.).
2. Преодоление препятствий.
 | 1 час |
| 91 | 1. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин.).
2. Спортивная игра «Лапта».
 | 1 час |
| 92 | 1. Бег 2км на результат.
 | 1 час |
| Лёгкая атлетика | спринтерский бег,эстафетный бег | 93 | 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Высокий старт.
3. Стартовый разгон.
4. Определение результатов в спринтерском беге.
 | 1 час |
| 94 | 1. Высокий старт.
2. Бег по дистанции.
3. Старты из различных положений.
 | 1 час |
| 95 | 1. Высокий старт.
2. Финиширование.
3. Старты из различных положений.
 | 1 час |
| 96 | 1. Высокий старт.
2. Финиширование.
3. Эстафеты.
 | 1 час |
| 97 | 1. Бег 60м на результат.
2. Эстафеты.
 | 1 час |
| прыжок в высоту,метание малого мяча | 98 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
2. Подбор разбега и отталкивания.
3. Метание на заданное расстояние.
4. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
 | 1 час |
| 99 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
2. Метание на дальность.
3. Правила соревнований в метании мяча.
 | 1 час |
| 100 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
2. Приземление.
3. Метание на дальность на оценку за технику выполнения.
 | 1 час |
| 101 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на оценку за технику выполнения.
2. Метание на дальность.
 | 1 час |
| 102 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
2. Метание на дальность.
 | 1 час |