

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 204
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)
Центрального района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Принята»
Методическим объединением учителей изобразительного искусства, музыки, технологии, ОБЖ, физической культуры Протокол от 27.08.2021 г. № 1 Председатель методического объединения Н.С. Гольтяева	Зам. директора по УВР 30.08.2021 г. Т.Е. Ефимова	Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 30.08.2021 г. № 1
		«Утверждаю» Приказ от 01.09.2021 г. № 206

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021-2022 учебный год

Физическая культура

Для обучающихся 5 а, 5 б классов

Автор-составитель

Учитель Шашова Софья Валерьевна
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. В 5 классе на его преподавание отводится 102 часа в год.

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 волейболу. 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.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Учебно-тематический план по физической культуре (5-9 классы). Базовая часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
	Базовая часть	68	68	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	33	33	33	33	33
3	Гимнастика	14	14	14	14	14
4	Баскетбол	21	21	21	21	21

Учебно-тематический план по физической культуре (5-9 классы). Вариативная часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
	Вариативная часть					
1	Волейбол	34	34	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

1. Естественные основы.

5 – 6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

2. Социально-психологические основы.

5 – 6 классы. 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 ошибках. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

3. Культурно-исторические основы.

5 – 6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

4. Приемы закаливания.

5 – 6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

5. Подвижные игры.

Баскетбол

5– 9 классы. 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.

6. Гимнастика с элементами акробатики.

5 – 7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

7. Легкоатлетические упражнения.

5 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

8. Кроссовая подготовка.

5 – 9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 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 ориентации, 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018 – 2022 годы;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении программы поддержки одаренных спортсменов, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и образовательных организациях, реализующих федеральные стандарты спортивной подготовки, от 13.02. 2018 № 127;
- Распоряжение о внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2016.
2. Виленский М. Я. Физическая культура. 5 – 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2020.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Российская цифровая образовательная платформа ЛЕСТА – для учеников, учителей и родителей: <https://lecta.rosuchebnik.ru/>
2. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/> Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-i-s.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
I четверть. Лёгкая атлетика (27 ч.)						
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт, эстафеты. Бег 2 минуты	Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта	Текущий		
2	Высокий старт 10 – 15 м, специальные беговые упражнения. Бег 4 минуты	Высокий старт 10 – 15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта	Текущий		
3	Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Мини-волейбол					
4	Эстафеты, прыжки в длину с места. Бег 12 минут в равномерном темпе	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		

5	Прыжки в длину, старты из колодок	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		
6	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху после передачи вперед. Мини-волейбол. Правила игры					
7	Метание малого мяча в цель. Прыжки с места. Бег 6 минут	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		
8	Челночный бег, метание в цель, 6-минутный бег в равномерном темпе	Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч в горизонтальную цель; быстро бегать	Текущий		
9	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача					

	мяча двумя руками сверху в парах. Мини-волейбол					
10	Челночный бег 3×10 м	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> быстро бегать	Текущий		
11	Шестиминутный бег, подтягивание	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подтягивание. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; выполнять подтягивания	Текущий		
12	Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Мини-волейбол. Правила игры					
13	Эстафеты с баскетбольными мячами	Эстафеты с баскетбольными мячами. ОРУ в движении	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с баскетбольными мячами	Текущий		
14	Передвижение, передачи мяча со сменой темпа	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
15	Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Мини-волейбол					
16	Передачи в парах, тройках, эстафеты	Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Эстафеты	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
17	Броски одной рукой с места,	Ведение мяча на месте правой	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий		

	ведение мяча	(левой) рукой. Броски одной рукой. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	правильно технические действия в игре			
18	Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча с 3 – 6 метров. Мини-волейбол. Правила игры					
19	Ведение правой и левой рукой в шаге, броски в кольцо с места одной рукой. Эстафеты с ведением и бросками	Ведение правой и левой рукой в шаге, броски в кольцо с места одной рукой. Эстафеты с ведением и бросками	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
20	Броски с места, передачи со смещением	Броски с места, передачи со смещением. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
21	Передвижения в стойке игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Эстафеты					
22	Комплекс упражнений с набивными мячами	Комплекс упражнений с набивными мячами. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
23	Броски и ловля мяча	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

		Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
24	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Мини-волейбол					
25	Игра в баскетбол по правилам	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
26	Игра в мини-баскетбол	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
27	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола					
II четверть. Гимнастика (21 ч.)						
28	Правила техники безопасности, комплекс ОФП, кувырки вперёд	Кувырок вперед. Эстафеты. Комплекс ОФП. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки	Текущий		
29	Кувырки назад в группировке. Самостраховка	Кувырки назад в группировке. Самостраховка. ОРУ в движении. Подвижная игра	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки	Текущий		

		«Смена капитана». Развитие координационных способностей				
30	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приемы мяча двумя руками снизу в парах					
31	Перестроение из одной шеренги в две, три. ОРУ. Кувырки вперед, назад	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки	Текущий		
32	ОРУ со скакалками. 2 – 3 кувырка вперед, игра-эстафета	Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки	Текущий		
33	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Мини-волейбол					
34	Кувырки назад, лазание по канату в два приёма	Кувырки назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки	Текущий		
35	Стойка на лопатках перекатом назад	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
36	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и					

	приемы мяча снизу в парах через сетку					
37	ОРУ с гимнастическими палками, кувырки спиной назад	Кувырки спиной назад. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять лазание по канату, кувырки спиной назад	Текущий		
38	Лазание по канату, упражнения со скакалкой, ОРУ	Лазание по канату. Упражнения со скакалкой. ОРУ. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения со скакалкой	Текущий		
39	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола					
40	ОРУ на скамейке, вис согнувшись, прогнувшись	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий		
41	Вис в упоре, кувырки вперед, мост – контрольные упражнения	ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий		
42	Верхняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты с элементами волейбола					
43	Упражнения в равновесии	Упражнения на гимнастической скамейке	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на гимнастической скамейке	Текущий		
44	Опорный прыжок	ОРУ с гимнастическими	<i>Уметь:</i> выполнять опорный	Текущий		

		палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	прыжок			
45	Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Мини-волейбол					
46	Лазание по канату, опорный прыжок	Лазание по канату. Упражнения со скакалкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ОРУ. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения со скакалкой, лазание по канату	Текущий		
47	Эстафеты	Кувьрки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувьрки, стойку на лопатках	Текущий		
48	Верхняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты с элементами волейбола					
III четверть. Баскетбол (31 ч.)						
49	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
50	Стойка и передвижение игрока, ведение мяча	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий		

		мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия в игре			
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Мини-волейбол					
52	Ловля и передачи в парах на месте	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
53	Ведение мяча на месте с разным отскоком	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
54	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и приемы мяча снизу в парах через сетку					
55	Ловля мяча двумя руками в	Стойка и передвижения игрока.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	Текущий		

	парах	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре			
56	Ведение мяча правой и левой рукой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
57	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола					
58	Игра в мини-баскетбол	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
59	Стойка и передвижение игрока, ловля мяча двумя руками	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

		мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
60	Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Мини-волейбол					
61	Бросок двумя руками от головы, игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
62	Ведение мяча в низкой стойке, игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
63	Верхняя прямая подача с 3 – 6 метров. Эстафеты с элементами волейбола					
64	Ведение мяча в высокой стойке, игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

65	Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра 2×2 и 3×3	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра 2×2 и 3×3.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
66	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приемы мяча двумя руками снизу в парах					
67	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2×2 и 3×3. Терминология баскетбола	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2×2 и 3×3. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
68	Стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра 2×2 и 3×3.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
69	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола					
70	Ведение мяча правой, левой рукой, бросок одной рукой от плеча после остановки	Ведение мяча правой, левой рукой, бросок одной рукой от плеча после остановки	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

71	Передачи двумя руками от груди в тройках в движении, позиционное нападение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
72	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и приемы мяча снизу в парах через сетку					
73	Стойка и передвижения игрока, перехват мяча. Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
74	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча в тройках в движении со сменой места	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча в тройках в движении со сменой места	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
75	Совершенствование приемов, передач и подач мяча. Учебная двусторонняя игра					
76	Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

		руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра 2×2 и 3×3.				
77	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Перехват мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
78	Совершенствование изученных приемов игры в мини-волейбол					
79	Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
IV четверть. Лёгкая атлетика (23 ч.)						
80	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

81	Эстафеты. Подача мяча с 6 метров. Игра в мини-волейбол					
82	Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
83	Высокий старт, специальные беговые упражнения	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
84	Совершенствование подач мяча. Игра в мини-волейбол					
85	Высокий старт. ОРУ. Встречные эстафеты	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
86	Высокий старт. ОРУ. Линейные эстафеты	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
87	Совершенствование передач					

	мяча. Игра в мини-волейбол					
88	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
89	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
90	Совершенствование приемов игры. Учебная игра в волейбол					
91	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание», переход через планку	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
92	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание», приземление	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
93	Совершенствование приемов игры. Учебная игра в					

	волейбол					
94	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
95	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
96	Совершенствование приемов игры. Учебная игра в волейбол					
97	Равномерный бег 12 минут. ОРУ	Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин)	Текущий		
98	Равномерный бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	Текущий		
99	Совершенствование приемов игры. Учебная игра в волейбол					
100	Равномерный бег 15 минут. ОРУ	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	Текущий		
101	Равномерный бег 17 минут. Игра в мини-баскетбол	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)	Текущий		

102

Совершенствование приемов
игры. Учебная игра в
волейбол

Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения				