

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

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Принята»
<p>Методическим объединением учителей ИЗО, музыки, технологии</p> <p>Протокол от 28.08.2020 г. № 1</p> <p>Председатель методического объединения</p> <p> Н.С. Гольтяева</p>	<p>Зам. директора по УВР</p> <p>31.08.2020 г.</p> <p> Т.Е.Ефимова</p>	<p>Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга</p> <p>Протокол от 31.08.2020 г. № 1</p> <p>«Утверждаю»</p> <p>Приказ от 01.09.2020 г. № <u>170</u></p> <p>Директор ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга</p> <p> С.В. Петрова</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

Физическая культура

Для обучающихся 6 а класса

Автор-составитель

Учитель Николаев Валентин Федорович
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург
2020 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

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. На его преподавание отводится 68 часов 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. В 7 – 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

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

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

1.1. 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.

7 – 8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям,

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. 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 ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7 – 8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

7 – 8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

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

7 – 8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. 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.

1.6. 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.

8 – 9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. 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.

1.8. Кроссовая подготовка.

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

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
2. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2013.
3. 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, 2010.
4. Лях В. И. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
I четверть. Лёгкая атлетика (18 ч.)						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
2	Низкий старт 15 м, бег до 3 минут	Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
3	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
4	Метание малого мяча	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
5	6-минутный бег. Техника метания	6-минутный бег Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
6	7-минутный бег. Метание с разбега	7-минутный бег Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10м.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
7	Бег 8 минут. Метание на дальность	7-минутный бег Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
8	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
9	Упражнения в парах, баскетбол, передачи мяча	Упражнения в парах, баскетбол, передачи мяча. Спортивная игра	<i>Уметь:</i> правильно выполнять передачи мяча	Текущий		
10	Ведение, передача мяча на оценку	Ведение, передача мяча на оценку	<i>Уметь:</i> правильно выполнять ведение мяча	Текущий		
11	ОРУ. Эстафеты	Высокий старт . Финиширование. Бег (3×50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
12	Бег 10 минут. Прыжок в длину с места	Равномерный бег (10 мин). Спортивная игра. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		
13	Прыжок в длину с места на оценку	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
14	Упражнения с набивными мячами	Комплекс упражнений с набивными мячами	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с набивными мячами	Текущий		
15	Повторение комплекса с набивными мячами	Комплекс упражнений с набивными мячами	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с набивными мячами	Текущий		
16	Подтягивание, отжимание. Контрольные упражнения: броски в кольцо	Подтягивание, отжимание. Контрольные упражнения: броски в кольцо	<i>Уметь:</i> выполнять отжимания и подтягивания; выполнять броски в кольцо	Текущий		

17	ОРУ. Подтягивание.	ОРУ. Подтягивание в висе	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в висе	Текущий		
18	Контроль двигательных умений	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
II четверть. Гимнастика (14 ч.)						
19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять висы	Текущий		
20	Комплекс ОРУ	ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы	Текущий		
21	Кувьрки вперёд-назад на оценку	Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувьрка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
22	Совершенствование акробатических упражнений	Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувьрка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
23	Эстафеты с гимнастическими скакалками	Эстафеты с гимнастическими скакалками	<i>Уметь:</i> быстро действовать с гимнастическими скакалками	Текущий		
24	Совершенствование перестроения, подтягивание	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
25	ОРУ с гимнастическими палками	Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с гимнастическими палками	Текущий		
26	Эстафеты с обручами и набивными мячами	ОРУ с обручем, с мячом. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с обручем, мячом	Текущий		

		и координационных способностей				
27	ОРУ с набивными мячами (2 кг)	ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
28	Совершенствование строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
29	Подтягивание. Эстафеты	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
30	Контрольные упражнения: гибкость, мост, стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
31	Подтягивание. Эстафеты со скакалкой	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты со скакалкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы; быстро действовать с гимнастическими скакалками	Текущий		
32	Совершенствование двигательных умений	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

III четверть. Баскетбол (21 ч.)

33	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
34	Стойки и передвижения игроков	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
35	Передачи двумя руками от груди	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
36	Игра в мини-баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
37	Ведение и броски в кольцо	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
38	Передачи двумя и одной рукой	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передачи двумя и одной рукой. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
39	Броски в кольцо. Мини-баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения,	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий		

		передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	технические приемы			
40	Ведение мяча в низкой стойке	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
41	Ведение и передачи мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
42	Броски в кольцо. Мини-баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
43	Стойки и передвижения игроков	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
44	Ведение мяча с разной высотой отскока	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2×2, 3×3).	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
45	Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения,	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий		

		передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	технические приемы			
46	Передачи мяча в парах	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
47	Передачи мяча в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
48	Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
49	Передачи в парах в движении	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
50	ОРУ с набивными мячами	Комбинация ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с набивным мячом	Текущий		
51	Контрольные упражнения: упражнения на пресс, передачи и броски в кольцо	Упражнения на пресс, передачи и броски в кольцо	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
52	ОРУ со скакалками. Контрольные упражнения: челночный бег 4×15 м	ОРУ с гимнастическими скакалками. Челночный бег 4×15 м	<i>Уметь:</i> быстро действовать с гимнастическими скакалками	Текущий		
53	Ведение и броски в кольцо	Стойки и передвижения игрока.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	Текущий		

		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2×1). Развитие координационных способностей	упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
IV четверть. Лёгкая атлетика (15 ч.)						
54	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		
55	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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
56	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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
57	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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
58	Высокий старт. ОРУ. Линейные эстафеты	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

		(3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований				
59	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 7-19 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
60	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	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
61	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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
62	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	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
63	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
64	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	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
65	Равномерный бег 12 минут. ОРУ	Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (12 мин)	Текущий		

66	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		
67	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		
68	Равномерный бег 17 минут. Игра в мини-баскетбол	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)	Текущий		