

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 математики и информатики  Протокол от 28.08.2020 г. № 1 Председатель методического объединения   Н.С. Гольтцева	Зам. директора по УВР 31.08.2020 г.   Т.Е.Ефимова	Педагогическим советом ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга Протокол от 31.08.2020 г. № 1  «Утверждаю» Приказ от 01.09.2020 г. № <u>170</u> Директор ГБОУ школы № 204 с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского) Центрального района Санкт-Петербурга  С.В.Петрова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

Физическая культура

Для обучающихся 9 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
	<b>Базовая часть</b>	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
	<b>Вариативная часть</b>					
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 лично 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

### 9 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
<b>I четверть. Лёгкая атлетика (18 ч.)</b>						
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий		
2	Низкий старт, стартовое ускорение	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий		
3	Баскетбол. Бег 2×60 м	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег 2×60 м. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий		
4	Бег с ускорением 3×80 м	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег 3×80 м. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий		
5	Общая выносливость: равномерный бег 15 – 20 минут	Бег в равномерном темпе ( <i>12 мин</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>20 мин</i> )	Текущий		
6	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
7	Метание малого мяча. Прыжки в длину	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		

		дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта				
8	Метание малого мяча на дальность	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
9	10-минутный бег	Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин)	Текущий		
10	Бег 1500 м и 3000 м	Бег (3000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию до 3000 м	Текущий		
11	Передачи мяча в движении парами. Эстафеты	Передачи мяча в движении парами. Эстафеты	<b>Уметь:</b> правильно делать передачи мяча; выполнять правила эстафет	Текущий		
12	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра-эстафета	Эстафеты с элементами баскетбола	<b>Уметь:</b> правильно делать передачи мяча; выполнять правила эстафет	Текущий		
13	Броски в кольцо в прыжке. Игра-эстафета	Эстафеты с элементами баскетбола	<b>Уметь:</b> правильно делать передачи мяча; выполнять правила эстафет	Текущий		
14	Действия игроков в защите, прыжки	Действия игроков в защите. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	<b>Уметь:</b> прыгать в длину	Текущий		
15	Действия игроков в нападении	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
16	Подтягивание, поднимание туловища за 30 секунд	Подтягивание. Поднимание туловища за 30 секунд	<b>Уметь:</b> быстро выполнять поднимание туловища за 30 секунд	Текущий		
17	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4×4	Спортивная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

18	Броски и ловля мяча	Спортивная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
<b>II четверть. Гимнастика (14 ч.)</b>						
19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
20	ОРУ в парах, кувырок вперед, мост стоя	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полшпагат (д.). Мост стоя. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
21	Лазание по канату, мост из положения стоя	Лазание по канату. Акробатические элементы	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
22	ОРУ со скакалкой	ОРУ с гимнастическими предметами	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с гимнастическими предметами	Текущий		
23	Длинный кувырок, лазание по канату в два приёма	Лазание по канату. Акробатические элементы	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
24	Акробатические соединения	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полшпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
25	Подтягивание, отжимания. Контрольный урок	Подтягивание в висе. Отжимания из упора лежа	<i>Уметь:</i> выполнять подтягивание, отжимание	Текущий		
26	Подъём переворотом, вис согнувшись, изогнувшись	Акробатические соединения	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
27	Контрольные упражнения: мост, подъём переворотом, подтягивание	Мост. Подъём переворотом. Подтягивание	<i>Уметь:</i> выполнять мост, подтягивание	Текущий		
28	ОРУ со скакалкой, опорный прыжок, самостраховка	Упражнения с гимнастическими предметами	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения с гимнастическими предметами	Текущий		
29	Упражнения на гимнастических снарядах	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения на гимнастических снарядах	Текущий		
30	Полоса препятствий, опорный прыжок. Контрольные упражнения	Упражнения с гимнастической скамейкой, обручами и	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий		



		гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
31	Полоса препятствий, опорный прыжок	Упражнения с гимнастической скамейкой, обручами и гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Текущий		
32	Спортивные игры	Спортивные игры	<i>Уметь:</i> выполнять технические действия	Текущий		
<b>III четверть. Баскетбол (21 ч.)</b>						
33	Правила безопасности на уроках спортивных игр	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
34	Сочетание приёмов передвижений и остановки	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
35	Передачи, ведение, броски в кольцо	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
36	Броски одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра				
37	Сочетание приёмов, штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
38	Личная защита, игра 3×3	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
39	Изучение техники штрафного броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
40	Совершенствование передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
41	Передача мяча различными способами на месте	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

		защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра			
42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
43	Передачи мяча различными способами в движении	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
44	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
45	Игра в баскетбол	Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
46	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	
47	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	

48	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
49	Сочетание приёмов ведения и броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
50	Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
51	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игра в баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
52	Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4×4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		

53	Игра в баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
<b>IV четверть. Лёгкая атлетика (15 ч.)</b>						
54	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Стартовый разгон	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
55	Низкий старт. Финиширование	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
56	Челночный бег	Челночный бег	<b>Уметь:</b> правильно выполнять челночный бег	Текущий		
57	Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность	Текущий		
58	Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность	Текущий		
59	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий		
60	Бег 22 минуты. Специальные беговые упражнения	Бег 22 минуты. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий		
61	Бег 23 минуты. Спортивные игры	Бег 23 минуты. Спортивные игры	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий		
62	Бег 23 минуты. Специальные беговые упражнения	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий		

		горизонтальных препятствий. Спортивная игра.				
63	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
64	Подбор разбега и отталкивание	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
65	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Переход через планку	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
66	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега, приземление	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий		
67	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	<i>Уметь:</i> выполнять беговые упражнения	Текущий		
68	ОРУ. Подвижные игры, эстафеты	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты	<i>Уметь:</i> применять технические приёмы в игре	Текущий		