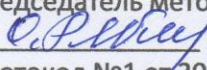


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»

Председатель методического совета

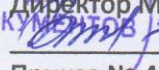
 Рябина О.А.

Протокол №1 от 30.08.2020 г



«Утверждено»

Директор МОБУ «СОШ №172»

 Фурковская Н.В.

Приказ № 45 от 31.08.2020 г

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5 класса
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: БОРОДУЛИНА В.Н.

Рабочая программа по физической культуре

Класс: 5

Количество часов: 105 часов в год, 3 часа в неделю

УМК:

- Учебник. Физическая культура 5 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
- Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 класс. Предметная линия учебников под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Авторская программа: В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Физическая культура

Учебник: Физическая культура 5 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Изменения, внесения в авторскую программу: «Лыжные гонки» и «Плавание» на «Гимнастика» и «Баскетбол» - 27 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальные результаты

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности,
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре,
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Обучающиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности,

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок,
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой,
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека,
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения,
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих,
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий,
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность,
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью,
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека,
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами,
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения.
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий,
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их,
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки,
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) ,

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений,
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках,
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона,
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции,
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения ,
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности,
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств,
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега,
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушения

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении) Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (11 ч)				
1	Спринтер- ский бег, эстафетны й бег (5 ч)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ		
2		Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м). Круговая эстафета.		
3		Высокий старт (до 10–15 м). Встречная эстафета		
4		Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки		
5		Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».		
7		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
8		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель».		
9		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ.		
10	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижные игра «Салки»		
11		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем»		
Кроссовая подготовка (9 ч)				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод».		
13		Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».		
14		Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики».		

15	препятствий (9 ч)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».		
15		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».		
16		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».		
17		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих».		
18		Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».		
19		Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
20		Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».		
Гимнастика (18 ч)				
21	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»		
22		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор»		
23		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры».		
24		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами».		
25		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
26		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.		
27	Опорный прыжок. Строевые	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».		

28	упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».		
29		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».		
30		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки		
31		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».		
32		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».		
33	Акробатика (6 ч)	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении		
34		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.		
35		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана».		
36		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом.		
37		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом.		
38		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении.		
Спортивные игры (48 ч)				
39	Волейбол (21 ч)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол		
40		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»		
41				
42		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
43				
44		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
45				
46		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи		

47		вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		
48		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
49				
50				
51		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
52		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
53				
54				
55				
56		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
57				
58				
59				
60	Баскетбол (27 ч)	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбола		
61		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.		
62		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		
63		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 в мини-баскетбол		
64		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.		
65		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. Правила соревнований		
66		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.		
67				
68		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди		

69		в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол		
70		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.		
71		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении, без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.		
72		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.		
73		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.		
74		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Игра в мини-баскетбол.		
75				
76				
77		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.Игра в мини-баскетбол.		
78		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение – остановка – бросок)</i> .. Игра в мини-баскетбол.		
79				
80		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.. Игра в мини-баскетбол.		
81		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.		
82		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол		
83				
84		Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.		
85				
86				
Кроссовая подготовка (9 ч)				
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
88		Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
89		Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Подвижная игра «Посадка картошки».		
90		Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Подвижная игра «Посадка картошки».		
91		Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем».		

92	(9 ч)	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем».		
93		Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Подвижная игра «Наступление».		
94		Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод».		
95		Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод».		
Легкая атлетика (10 ч)				
96	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ.		
97				
98	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с уско-рением (30–40 м). Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ		
99		Высокий старт (до 10–15 м), бег с уско-рением (40–50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета		
100		Высокий старт (до 10–15 м), бег с уско-рением (50–60 м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки).		
101		Бег на результат (60 м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки		
102		Бег на результат (60 м). ОРУ в движении. Эстафеты по кругу		
103	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		
104		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность.		
105		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность.		

