
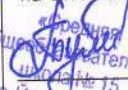



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Йошкар-Олы»

Рассмотрено: на заседании МС Протокол № 5 от 28.05. 2020 г. Зам. директора по МР  Голубева О.В.	Принято: на заседании педагогического совета Протокол №1 от «31». 08. 2020г.	Утверждено: Директор МБОУ СОШ №15 «31».08. 2020 г.  Туманова Ф.Н. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020 – 2021 учебный год
по физической культуре

класс 5

количество часов:

всего 105

в неделю 3

Учитель: Парсаева Т.С.

г. Йошкар-Ола
2020

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15 г.Йошкар-Олы»

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- развитие двигательной активности обучающихся;
- укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышение функциональных возможностей основных систем организма,
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

1. Планируемые результаты по предмету «Физическая культура»

В результате изучения курса «Физическая культура в 5 классе учащиеся научатся:

В сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов.

2. Содержание учебного предмета

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	8	
<i>История физической культуры</i>	<i>2</i>	
Олимпийские игры древности. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу

		летних и зимних Олимпийских игр.
Физическая культура человека	6	
Росто-весовые показатели Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	1	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Режим дня и его основное содержание	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.
Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
Лёгкая атлетика	23	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;

Беговые упражнения	10	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности;
Прыжковые упражнения	6	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств;
Метания малого мяча	6	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями; соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять

Акробатические упражнения	10	разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений
Опорные прыжки	8	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
Прикладная подготовка	2	измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Организаторская подготовка	1	
Лыжная подготовка	18	

Знания о физической культуре	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Освоение лыжных ходов	17	соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
Спортивные игры	29	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	12	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
Футбол	6	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры;
Волейбол	10	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	
Способы двигательной	2	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости,

деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки		силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 5 класса готовить проект
Рефераты и проекты	2	

**Контрольные тесты – упражнения
V класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:	6,2	6,1	5,6	6,6	6,5	5,8
1.Бег 30 м (сек)						
2.Прыжок в длину с места(см)	120	134	157	114	127	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8,20	8,00	7,50	8,50	8,30	8,10
5.Сила кисти(кг)	14,0	17,0	21,0	11,0	13,0	19,0
6.Челночный бег 4х9 м(сек)	11,4	11,2	11,0	12,0	11,8	11,4
7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз)	26	32	38	18	24	28
8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	6	8	13	6	8	12
9.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	55	60	70	30	50	100
Нормы:	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
1.Бег 60 м (сек)						
2.Бег 1500 м (мин,сек)	8,30	8,10	7,50	9,00	8,30	8,10
3.Прыжок в длину с разбега (см)	220	260	300	180	220	260
4.Прыжок в высоту (см)	80	90	100	80	90	95
5.Метание мяча 150 г(м)	18	27	29	12	15	17

6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
7.Бег на лыжах 1 км.	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Знание о физической культуре	4 часа
Гимнастика с основами акробатики	31 ч
Лёгкая атлетика	28 ч
Лыжная подготовка	12 ч
Подвижные игры	27 ч

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся (предметные УУД)
1	2	3	4	5
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)

2		Совершенство	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
3		Совершенство	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
4		Совершенство	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
5		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. 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	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель

7		Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
8		Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
9		Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
10	Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м
11		Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)
12	Бег по пересеченной местности, преодоление	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

	препятствий (9 ч)	а		
13		Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14		Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
15		Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
16		Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
17		Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
18		Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
19		Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

			пенечки». Развитие выносливости	
20		Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
21	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения
22		Комплексный	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. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Шишки. Желуди. Орехи»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
23		Комплексный	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». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
24		Комплекс	Перестроение из колонны по одному в	Уметь: выполнять комбинацию

		ный	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». Развитие силовых способностей	из разученных элементов, строевые упражнения
25		Комплексный	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». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
26		Учетный	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. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	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». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения

28		Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастически-ми палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
29		Комплексный	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 «День-ночь». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
30		Комплексный	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 «Вороны и воробьи». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
31		Комплексный	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». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
32		Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения

			с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Борьба за знамя». Развитие силовых способностей	
33	Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
34		Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
35		Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Борьба за знамя». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
36		Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Борьба за знамя». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
37		Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Борьба за знамя». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках

38		Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
39	Волейбол (21 ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
40		Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
41		Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
42		Совершенствования		
43		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
44		Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять

45		Комплексный	на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	правильно технические действия
46		Комплексный		
47		Комплексный	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
48		Комплексный		
49		Комплексный		
50		Комплексный		
51		Комплексный	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		Комплексный		
53	Комплексный			
54		Комплексный	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

55		Комплексный	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	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
56		Комплексный		
57		Комплексный	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	
58		Комплексный	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	
59		Комплексный		
60	Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	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 баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
61		Комплексный	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	
62		Комплексный	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	правильно технические действия в игре
63		Комплексный	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. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
64		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) 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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
65		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
66		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять

67		Комплексный	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	правильно технические действия в игре
68		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
69	Изучение нового материала			
70		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
71		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

72		Комплексный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
73		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
74	Комплексный			
75	Комплексный			
76	Комплексный			
77		Изучение нового материала	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
78		Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
79	Совершенствование			

			координационных качеств	
80		Совершенство вания	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
81		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
82		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
83		Комплексный		
84		Комплексный		
85		Комплексный		
86		Комплексный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

			координационных качеств	
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88		Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89		Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90		Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91		Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
92		Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

			«Перестрелка». Развитие выносливости	
93		Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
94		Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
95		Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
96	Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м
97		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)
98	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта

99		Совершенство	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
100		Совершенство	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
101		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
102		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта