

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 134
Санкт-Петербурга имени
Сергея Дудко

Протокол от 30.08.2019 № 10/19

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 В.П. Кириллова/

30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 М.А. Никифорова/

Приказ от 30.08.2019 № 73/71



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 5 «В» класса

2019-2020 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:

А.С Терентьев

Санкт-Петербург
2019

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	6
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	7

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 31.12.2015) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основная образовательная программа основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2019-2020 учебный год;

Положение о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2019-2020 учебный год.

В пятом классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5-7 классы. М.: Просвещение.

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru
УМК	www.prosv.ru/umk/5-9
Российское электронная школа	http://resh.edu.ru

Рабочая программа имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения ---- на ступени основного общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате освоения основной образовательной программы начального общего образования обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организация контроля

Рабочей программой предусмотрено проведение:

1) Сдача нормативов – 12

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Спринтерский бег	2 неделя
2.	Метание малого мяча	3 неделя
3.	Бег на средние дистанции	4 неделя
4.	Бег по пересеченной местности	7 неделя
5.	Висы	9 неделя
6.	Опорный прыжок	11 неделя
7.	Акробатика	13 неделя
8.	Волейбол	19 неделя
9.	Баскетбол	28 неделя
10.	Кроссовая подготовка	31 неделя
11.	Бег на средние дистанции	32 неделя
12.	Метание малого мяча	33 неделя

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 20 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря.

Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Спортивные игры – 45 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Кроссовая подготовка – 9ч.

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

Легкая атлетика – 10ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ уро ка	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (20ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ .Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «бег с флажками».	1 неделя		
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1 неделя		
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1 неделя		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2 неделя		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег, зачетный урок	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «разведчики и часовые»	2 неделя		
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2 неделя		
7.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	3 неделя		

8.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		
9.	Прыжок в длину. Метание малого мяча зачетный урок	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	3 неделя		
10.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м .ОРУ. развитие выносливости. Подвижная игра «салки»	4 неделя		
11.	Бег на средние дистанции зачетный урок	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «салки маршем»	4 неделя		
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «невод». Развитие выносливости	4 неделя		
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости	5 неделя		
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «паровозики». Развитие выносливости	5 неделя		
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «бег с флажками». Развитие выносливости	5 неделя		
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «вызов номера». Развитие выносливости	6 неделя		
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «команда быстроногих», развитие выносливости	6 неделя		
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и	6		

		пенечки». Развитие выносливости	неделя		
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «разведчики и часовые». Развитие выносливости	7 неделя		
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий зачетный урок	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «пятнашки маршем». Развитие выносливости	7 неделя		
Гимнастика (18 ч)					
21.	Висы. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. 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. Подвижная игра «запрещенное движение»	7 неделя		
22.	Висы. Строевые упражнения	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 «светофор»	8 неделя		
23.	Висы. Строевые упражнения	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	8 неделя		
24.	Висы. Строевые упражнения	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». Развитие силовых способностей	8 неделя		
25.	Висы. Строевые упражнения	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	9 неделя		

		силовых способностей			
26.	Висы. Строевые упражнения зачетный урок	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 вися. Развитие силовых способностей	9 неделя		
27.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	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	9 неделя		
28.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	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». Развитие силовых способностей	10 неделя		
29.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	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?». Развитие силовых способностей	10 неделя		
30.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	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». Развитие силовых способностей	10 неделя		
31.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	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	11 неделя		
32.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. зачетный урок	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?». Развитие силовых способностей	11 неделя		
33.	Акробатика	Строевой шаг повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных	11		

		способностей	неделя		
34	Акробатика	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	12 неделя		
35	Акробатика	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «смена капитана». Развитие координационных способностей	12 неделя		
36	Акробатика	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	12 неделя		
37	Акробатика	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	13 неделя		
38	Акробатика, зачетный урок	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	13 неделя		
Спортивные игры (45 ч)					
39	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	13 неделя		
40	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «пасовка волейболистов»	14 неделя		
41	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «летучий мяч»	14 неделя		
42	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола	14 неделя		

		«летучий мяч»			
43	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «летучий мяч»	15 неделя		
44	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	15 неделя		
45	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	15 неделя		
46	Волейбол	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	16 неделя		
47	Волейбол	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	16 неделя		
48	Волейбол	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	16 неделя		
49	Волейбол	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	17 неделя		
50	Волейбол	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	17 неделя		

51	Волейбол	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	17 неделя		
52	Волейбол	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	18 неделя		
53	Волейбол	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	18 неделя		
54	Волейбол	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	18 неделя		
55	Волейбол	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	19 неделя		
56	Волейбол, зачетный урок	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	19 неделя		
57	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Введение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	19 неделя		
58	Баскетбол	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	20 неделя		
59	Баскетбол	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-	20		

		баскетбол. Развитие координационных качеств.	неделя		
60	Баскетбол	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.	20 неделя		
61	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	21 неделя		
62	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	21 неделя		
63	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	21 неделя		
64	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	22 неделя		
65	Баскетбол	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	22 неделя		

66	Баскетбол	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	22 неделя		
67	Баскетбол	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	23 неделя		
68	Баскетбол	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	23 неделя		
69	Баскетбол	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	23 неделя		
70	Баскетбол	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	24 неделя		
71	Баскетбол	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	24 неделя		
72	Баскетбол	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	24 неделя		

73	Баскетбол	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	25 неделя		
74	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	25 неделя		
75	Баскетбол	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 координационных качеств	25 неделя		
76	Баскетбол	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 координационных качеств	26 неделя		
77	Баскетбол	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	26 неделя		
78	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	26 неделя		
79	Баскетбол	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	27 неделя		
80	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение	27 неделя		

		быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
81	Баскетбол	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	27 неделя		
82	Баскетбол	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	28 неделя		
83	Баскетбол, зачетный урок	Стойка и передвижения игрока вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	28 неделя		
Кроссовая подготовка (9ч)					
84	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «разведчики и часовые». Развитие выносливости	28 неделя		
85	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «разведчики и часовые». Развитие выносливости	29 неделя		
86	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «посадка картошки». Развитие выносливости	29 неделя		
87	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «посадка картошки». Развитие выносливости	29 неделя		
88	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «салки маршем». Развитие выносливости	30		

			неделя		
89	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «салки маршем». Развитие выносливости	30 неделя		
90	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «наступление». Развитие выносливости	30 неделя		
91	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту . подвижная игра «невод». Развитие выносливости	31 неделя		
92	Кроссовая подготовка, зачетный урок	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «невод». Развитие выносливости	31 неделя		
Легкая атлетика (10ч)					
93	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	31 неделя		
94	Бег на средние дистанции, зачетный урок	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	32 неделя		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	32 неделя		
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	32 неделя		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег, зачетный урок	Бег на результат (60 м). специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	33 неделя		
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча, зачетный урок	Прыжок в высоту с 5-7 беговых- шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность.	33		

		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	неделя		
99	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	33 неделя		
100	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	34 неделя		
101	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	34 неделя		
102	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	34 неделя		

