

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Савватеево**

СОГЛАСОВА
заместитель директора по УВР

Сычугова М.А

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 30.08.2020 г. № 49
директор МБОУ ООШ
с. Савватеево
_____/Емельянова И.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5 класс
на 2020 – 2021 учебный год**

Составитель: Ломаева Виктория Михайловна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 14.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ, от 02.05.2015 № 122-ФЗ);

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009. г. № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 18 декабря 2012 г. № 1060);

3. «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 105 часов, 3 часа в неделю.

Цели и задачи и задачи изучаемого предмета.

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Обучение основам базовых видов двигательных действий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Выработка представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;

Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре.
4. участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
5. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
7. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
8. усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

В области физической культуры:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
2. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,

активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

7. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

8. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

9. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

2. владение умениями выполнения двигательных действий физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

4. обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

5. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

6. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

7. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

8. овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Основные содержательные линии

№ п/п	Вид программного материала	Класс	Количество часов
1	Базовая часть	V	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)		20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		18
1.4	Легкая атлетика		25
1.5	Кроссовая подготовка		22
2	Вариативная часть		20
2.1	Баскетбол		20
	Итого		105

Итого на содержательные линии 105 часа.

Срок реализации рабочей программы : 1 год

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м,	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание учебного предмета

1. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
 2. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
 3. Здоровье и здоровый образ жизни
 4. Режим дня, его основное содержание и правила планирования
 5. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
 6. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом
- Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
- Гимнастика с элементами акробатики
- 1.Кувырок вперёд, стойка на лопатках
 - 2.Акробатическая комбинация 3-5 элементов
 - 3.Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе.
 - 4.Лазанье
 - 5.Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя
 - 6.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
 - 7.Тестирование подтягиваний из положения вис
 - 8.Тестирование отжиманий из положения упор лёжа
 - 9.Мост из положения лёжа, Кувырок назад
 - 10.Упражнения на развитие силовых качеств, упражнения в равновесии
- Лёгкая атлетика
- 1.Бег 30 метров с высокого старта, низкий старт и стартовый разгон
 - 2.Бег 60 метров с низкого старта, челночный бег 3-10метров
 - 3.Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги
 - 4.Разбег и отталкивание в прыжке в длину, техника прыжка в длину с места
 - 5.Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
 - 6.Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

- 7.Теника метания мяча на дальность с разбега (150гр)
- 8.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- 9.Бег на средние дистанции, кроссовая подготовка (1000м и 1500м)

Спортивные игры - баскетбол

- 1.Ведение мяча шагом, бегом, змейкой
- 2.Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 3.Ведение мяча с изменением скорости и направления движения
- 4.Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча одной рукой снизу
- 5.Передача мяча с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении
- 6.Передача мяча одной рукой сбоку повороты с мячом на месте
- 7.Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
- 10.Бросок мяча одной от головы из опорного положения
- 12.Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам

Волейбол

- 1.Стойка и перемещение игрока
- 2.Передача мяча сверху двумя руками
- 3.Приём мяча снизу двумя руками
- 4.Приём – передача мяча сверху двумя руками
- 5.Приём – передача мяча снизу двумя руками
- 6.Нижняя прямая подача
- 7.Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учебно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
Легкая атлетика (13ч.)		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м. встречная эстафета.	1
2	ОРУ. Бег 30м на результат. Встречная эстафета.	1
3	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Встречная эстафета.	1
4	ОРУ. Подтягивание на низкой (д), на высокой (м) перекладине. Встречная эстафета.	1
5	ОРУ. Бег 1000м на результат. Русская лапта.	1
6	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. круговая эстафета.	1
7	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50м. круговая эстафета.	1
8	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 50-60м. круговая эстафета.	1
9	ОРУ. Бег на 60м на результат. Русская лапта.	1
10	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «кто дальше бросит».	1
11	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «кто дальше бросит».	1
12	ОРУ. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета.	1
13	ОРУ. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета.	1
Кроссовая подготовка(11ч.)		
14	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
15-16	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	2
17-18	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	2
19	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
20	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
21	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
22	ОРУ в парах. Равномерный бег 10 мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
23	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1

24	Зачетный урок. Равномерный бег – минутный бег.	1
Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		
25	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
26	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
27	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
28	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
29	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
30	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
31	Зачетный урок. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
32	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка».	1
33	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка».	1
34	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка».	1
35	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка».	1
36	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Подвижная игра	1

	«Удочка».	
37	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка».	1
38	Акробатика. ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты.	1
39	ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	1
40	ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Эстафеты. Подвижная игра «Смена капитанов».	1
41	ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Эстафеты. Подвижная игра «Смена капитанов».	1
42	ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Эстафеты. Подвижная игра «Смена капитанов».	1
Волейбол (20ч)		
43	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
44	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
45	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
46-47	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2
48-49	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2
50-51	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2
52-53	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2

54-55	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2
56	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
57	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
58	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
59	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
60	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	1
61	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
62	Зачетный урок. ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
Баскетбол (20ч)		
63	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ с предметами. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол.	1
64-65	ОРУ с предметами. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол.	2

66-67	ОРУ с предметами. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол.	2
68-69	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	2
70	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	1
71	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	1
72	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	1
73	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
74-75	ОРУ с предметами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача в движении в парах, тройках. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	2
76	ОРУ с предметами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача в движении в парах, тройках. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
77-78	ОРУ с предметами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача в движении в парах, тройках. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	2
79	ОРУ с предметами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача в движении в парах, тройках. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
80	ОРУ с предметами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача в движении в парах, тройках. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
81	ОРУ с предметами. Стойка и передвижение игрока. Ведение	1

	мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача в движении в парах, тройках. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	
82	ОРУ с предметами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача в движении в парах, тройках. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
Кроссовая подготовка (11ч)		
83	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовке. ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
84-85	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	2
86	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
87	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
88	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
89	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
90	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
91	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
92	ОРУ в парах. Равномерный бег 10 мин. Бег в чередовании с ходьбой (90бег, 50 ходьба). Русская лапта.	1
93	Зачетный урок. Равномерный 6-минутный бег.	1
Легкая атлетика (12ч)		
94	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м. встречная эстафета.	1
95	ОРУ метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Высокий старт, бег с ускорением 30-40м. подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
96	ОРУ метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Высокий старт, бег с ускорением 40-50м. подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
97	ОРУ метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Высокий старт, бег с ускорением 50-60м. подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
98	ОРУ. Бег 60м на результат. Русская лапта.	1
99	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.	1
100	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.	1
101	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.	1

102	ОРУ. Бег 30м на результат. Русская лапта.	1
103	ОРУ. Подтягивание на низкой (д), на высокой (м) перекладине. Встречная эстафета.	1
104	Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты.	1
105	Бег на 1000м на результат. Русская лапта.	1