

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная  
школа № 204  
с углубленным изучением иностранных языков (английского и финского)  
Центрального района Санкт-Петербурга**

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

Физическая культура

Для обучающихся 7 а класса

Автор-составитель

Учитель Кабанцов Сергей Викторович  
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург  
2020 год

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. На его преподавание отводится 68 часов в год.

Программный материал делится на две части: *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7 – 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Учебно-тематический план по физической культуре (5-9 классы). Базовая часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
	<b>Базовая часть</b>	68	68	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	33	33	33	33	33
3	Гимнастика	14	14	14	14	14
4	Баскетбол	21	21	21	21	21

### Учебно-тематический план по физической культуре (5-9 классы). Вариативная часть

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
	<b>Вариативная часть</b>					
1	Волейбол	34	34	34	34	34

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### 1.1. Естественные основы.

*5 – 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7 – 8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям,

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

5 – 6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7 – 8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

5 – 6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7 – 8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

5 – 6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7 – 8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Баскетбол***

5– 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

5 – 7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8 – 9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

5 – 9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **2. Требования к уровню подготовки учащихся**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5 – 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
2. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Изд-во «Учитель», 2013.
3. Виленский М. Я. Физическая культура. 5 – 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.
4. Лях В. И. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

Номер урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
<b>I четверть. Лёгкая атлетика (18 ч.)</b>						
1	Техника безопасности занятий на уроках легкой атлетики. Низкий старт	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2	ОРУ в движении. Бег до 3 минут	Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
3	Прыжковые упражнения. Бег до 4 минут	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
4	Техника низкого старта. Бег до 5 минут	Низкий старт. Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
5	Прыжок в длину с места. Бег 6 минут	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч на дальность	Текущий		
6	ОРУ в движении. Бег 7 минут	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

		скоростных качеств			
7	Метание малого мяча. Бег 8 минут	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч на дальность	Текущий	
8	Кроссовая подготовка, бег до 15 минут	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	
9	Гимнастические упражнения	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в висе	Текущий	
10	Эстафеты	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
11	Передача мяча разными способами	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
12	Техника броска в кольцо	Передвижения игрока. Повороты с	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	Текущий	

		<p>мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей</p>	упрощенным правилам			
13	Техника броска в кольцо	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей</p>	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
14	ОРУ. Подтягивание, отжимание	<p>Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе</p>	<i>Уметь:</i> упражнения в висе	Текущий		
15	Контрольные нормативы	<p>Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств</p>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
16	Игра в волейбол	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.</p>	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
17	ОРУ. Эстафеты	<p>Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие</p>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		



		скоростных качеств			
18	Игра в мини-волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	
<b>II четверть. Гимнастика (14 ч.)</b>					
19	Техника безопасности на уроках по разделу «Гимнастика»	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в висе	Текущий	
20	Обучение выполнению строевых упражнений	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	
21	Строевые упражнения, акробатические упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	

22	Стойка на лопатках, мост	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий		
23	Прыжковые упражнения с гимнастическими скакалками	Выполнение комбинации упражнений с гимнастическими скакалками. Подтягивания в висе	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки на скакалке	Текущий		
24	Совершенствование строевых упражнений. Повторение акробатических упражнений на оценку	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		
25	Комплекс с гимнастическими палками	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения в висе	Текущий		
26	Повторение комплекса с гимнастическими палками. Выполнение контрольных нормативов на гибкость	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Гибкость. Подтягивания в висе	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения в висе	Текущий		
27	Закрепление техники строевых упражнений	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, Развитие силовых	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения	Текущий		

		способностей				
28	Упражнения с набивными мячами	Комплекс упражнений с набивными мячами	<i>Уметь:</i> правильно метать и ловить набивной мяч	Текущий		
29	Упражнения с набивными мячами, броски, ловля мяча	Комплекс упражнений с набивными мячами	<i>Уметь:</i> правильно метать и ловить набивной мяч	Текущий		
30	Подтягивание – мальчики, низкая перекладина – девочки	Подтягивание – мальчики, низкая перекладина – девочки. ОРУ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять подтягивание	Текущий		
31	Подтягивание. Эстафеты	Подтягивание – мальчики, низкая перекладина – девочки. ОРУ. Эстафеты	<i>Уметь:</i> правильно выполнять подтягивание	Текущий		
32	Контрольные упражнения: подтягивание	Подтягивание – мальчики, низкая перекладина – девочки. ОРУ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять подтягивание	Текущий		
<b>III четверть. Баскетбол (21 ч.)</b>						
33	Техника безопасности на уроках баскетбола	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
34	Передвижения с поворотами	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
35	Передачи и броски в кольцо	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

		месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления				
36	Игра в мини-баскетбол	Игра в мини-баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
37	Ведение мяча с низким отскоком	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
38	Передачи в парах, броски в кольцо	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в парах со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
39	Броски в кольцо. Мини-баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания. Учебная	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

		игра. Развитие координационных способностей				
40	Броски в движении и ведение мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
41	Передачи в парах, броски в кольцо	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в парах со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
42	Штрафной бросок. Мини-баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
43	Броски в движении. Ведение с высоким отскоком	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

		Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола				
44	Штрафной бросок. Мини-баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
45	Сочетание приёмов ведения, передачи и броски мяча в кольцо	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
46	Штрафной бросок. Мини-баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
47	Передачи в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

		(2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
48	Броски в кольцо в движении	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
49	Игра в мини-баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
50	Контрольные упражнения: поднимание туловища	Упражнения на пресс за 30 секунд	<i>Уметь:</i> быстро поднимать туловище за 30 секунд	Текущий	
51	Совершенствование передачи мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	
52	Техника броска в кольцо	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	

		сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей				
53	Контрольные упражнения: челночный бег 4×15 м	Челночный бег 4×15 м	<i>Уметь:</i> быстро бегать	Текущий		
<b>IV четверть. Лёгкая атлетика (15 ч.)</b>						
54	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
55	Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
56	Высокий старт, специальные беговые упражнения	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
57	Высокий старт. ОРУ. Встречные эстафеты	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
58	Высокий старт. ОРУ. Линейные эстафеты	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		



		упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований				
59	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
60	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
61	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание», переход через планку	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
62	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание», приземление	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
63	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м		

64	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м		
65	Равномерный бег 12 минут. ОРУ	Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (12 мин)	Текущий		
66	Равномерный бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (15 мин)	Текущий		
67	Равномерный бег 15 минут. ОРУ	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (15 мин)	Текущий		
68	Равномерный бег 17 минут. Игра в мини-баскетбол	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (17 мин)	Текущий		