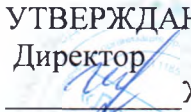


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРАВОСЛАВНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСТВИЦА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Ж.В.Шрамко  
Приказ № 064  
от « 1 » сентября 2020 г.

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»

5 класс  
основное общее образование  
(ФГОС основного общего образования)

Количество часов - 68 (2 часа в неделю)

Составитель: **Кольцов Михаил Сергеевич**, учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Данная программа реализует основные идеи Федерального образовательного государственного стандарта основного общего образования (базовый уровень) и авторской программы по физической культуре Ляха В.И. (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2016). Программа составлена для обучающихся 5 класса и рассчитана на 68 часов (авторская программа – 102 часа); сроки ее реализации – 34 учебных недели.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» будет добавлен в 5 классе за счет часов внеурочной деятельности (программа внеурочной деятельности «Волейбол»).

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### ***Личностные результаты:***

*У обучающегося будут сформированы:*

- любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дороге;

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- правил поведения на занятиях физическими упражнениям;
- умения находить способы взаимодействия с партнёрами в игровой деятельности;
- умениями оценивать ситуацию;
- способов спортивной деятельности

### ***Метапредметные результаты:***

*Обучающийся научится:*

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию. определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

***Предметные результаты:***

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающийся научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате изучения темы «*Легкоатлетические упражнения*»:

*Обучающийся научится:*

- различным способам ходьбы, бега;
- выполнять основные движения в прыжках в длину с места и с разбега; выполнять основные движения в метании мяча в цель и на дальность;
- технике выполнения специальных беговых упражнений/СБУ/, специальных прыжковых упражнений/СПУ/, общеразвивающих упражнений/ОРУ/;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, универсальным умениям по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений;
- бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом; выполнять основные движения в ходьбе и беге;
- бегать с максимальной скоростью (60 м).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений; комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения темы «*Гимнастика*»:

*Обучающийся научится:*

- кувыркам вперед и назад;
- лазанью по наклонной и горизонтальной скамейке различными способами; строевым упражнениям, перестроениям на месте и в движении; упражнениям в висе стоя и лежа;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации;
- осваивать технику разучиваемых акробатических и гимнастических упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять более сложные технические действия, недоступные другим ученикам;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

В результате изучения тем «Волейбол» и «Баскетбол»:

*Обучающийся научится:*

- соблюдению правил техники безопасности при выполнении заданий; выполнять основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; уметь играть в волейбол и баскетбол; возможности бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; организовывать и проводить соревнования по баскетболу, пионерболу, волейболу.

Требования к уровню физической подготовки обучающихся 5 класса

Физические упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, с	4,9	5,6	6,2	5Д	5,9	6,5
Бег 60 м с высокого старта, с	9,8	10,4	11,2	10,2	10,6	11,2
Бег 1000 м, (мин, с)	4,46	4,47-7,45	7,46	5,20	5,21-8,20	8,21
Бег на месте в максимальном темпе, 5 с (кол-во шагов)	24	22	20	22	20	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	17	14	9
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,3	8,9	9,6	8,9	9,5	10,0
Шестиминутный бег, м	1350	1150	950	1150	950	750
Прыжок в длину с места, см	195	170	140	180	155	130
Метание теннисного мяча, м	36	29	21	23	18	15
Кросс 2 км, мин, с	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30
Метание набивного мяча, см	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
Подъем туловища за 30 с. (кол-во раз)	22	11-21	10	19	10-18	9
Наклон вперед из положения сидя (см)	11	6-10	5	15	8-14	7
Прыжки на скакалке, 1 мин (кол-во раз)	105	99-85	84	115	114-96	95
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	18	15	12	13	10	8

## **Раздел 2. Содержание разделов учебного предмета**

**Легкая атлетика (18 часов).** История и современное развитие физической культуры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости). Прыжковые упражнения. Развитие основных физических качеств. Упражнения в метании малого мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

*Бег.* Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10-30 м (3-6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 30-60 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперед с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 800 м (девочки) и до 1000 м (мальчики) с высокого старта. Челночный бег 3 x 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

*Прыжки в длину.* Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8-10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10-20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20-40 см); сочетание разбега с толчком и полетом (угол взлета 15-30 градусов); движения в полете для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полете, выход вперед или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

*Метания.* Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4-6 шагов) и полного (8-12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвертом (скрестным) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58-62 мм с разбега на результат (3 попытки).

**Гимнастика с основами акробатики (16 часов).** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организующие команды и приемы. Упражнения на перекладине. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Специальная физическая культура. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Прикладная физическая подготовка: ходьба и бег, выполняемые разными способами в разных условиях.

*Строевые упражнения.* Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении. Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакалкой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

*Лазанье по канату (шесту)* в три и два приёма с переходом с одного каната на другой на высоту до 3 м с учётом запаса сил на спуск.

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина, т. п.). Мальчики - подтягивание в висячем положении; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении и упоре. Девочки - подтягивание из висячего положения лёжа. Произвольная комбинация (выполняют только желающие) на перекладине (не менее трёх элементов).

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 50-60 см) на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180 градусов, приседание - руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных (в том числе и в начальной школе) упражнений (3-5 элементов) (составляют учащиеся).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений).

### **Спортивные игры (18 часов):**

*Подвижные игры.* «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал – садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавку» и др.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Специальные упражнения для повышения уровня всесторонней физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, ловкости), с учётом специфики игры. Основная стойка игрока и держание ракетки (способы хвата) при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, справа, слева, сверху.

Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса открытой и закрытой стороной ракетки на заданную высоту. Контроль за полётом волана, мяча. Учебная игра.

**Баскетбол (10 часов).** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр. Физическое развитие человека. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

**Волейбол (8 часов).** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.

Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

### **Кроссовая подготовка (16 часов)**

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоления препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий.



Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.

Преодоление кроссовой дистанции 1500 м, 1000 м на результат.

### **Раздел 3. Тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Спортивные игры (Волейбол)	8
3.	Гимнастика	16
3.	Кроссово-силовая подготовка	16
4.	Спортивные игры (Баскетбол)	10
5.	Л/атлетика	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ уроков	Содержание	Дата проведения		Примечание (корректировка рабочей программы)
		по плану (№ учебной недели)	по факту (дата)	
<b>раздел</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
1	Инструктаж по ТБ на л/а. Контрольное троеборье. Игра.	1		
2	Повторение техники низкого старта. Игра	1		
3	Бег 60 м с низкого старта. Эстафеты. Игра	2		
4	Эстафеты Игра	2		
5.	Полоса препятствий. Игра	3		
6	Разучивание техники прыжка в длину с места. Игра	3		
7	Учёт по прыжкам в длину с места Игра	4		
8	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Игра	4		
9	Учет метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Нормативаы ГТО. Игра	5		
10	Сдача норм ГТО. Игра	5		
<b>раздел</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>			
11.	Инструктаж по ТБ на спорт играх. Стойка и перемещение игрока. Игра	6		
12.	Стойка и перемещение игрока. Игра	6		
13	Передача мяча сверху в парах через сетку. Игра	7		
14	Техника нижней прямой подачи. Игра	7		
15	Верхняя передача мяча через сетку. Игра	8		
16.	Передача мяча в парах, тройках. Правила соревнований.	8		
17	Верхняя передача в колоннах со сменой мест. Игра.	9		
18	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	9		
<b>раздел</b>	<b>Гимнастика</b>			
19	Инструктаж по ТБ на гимнастике. О - акробатика. Игра	10		
20	Роль утренней гимнастики. Акробатика. Скакалка. Игра	10		
21	Акробатика. Развитие гибкости. Игра.	11		
22	Акробатика. Развитие прыгучести. Игра	11		
23	Акробатика. Развитие силы. Игра.	12		
24	Лазание по канату. Подтягивание, игра.	12		
25	Висы и упоры. Лазание по канату. Игра.	13		
26	Висы и упоры. Развитие мышц брюшного пресса. Игра	13		
27	Висы и упоры. Развитие силы. Игра.	14		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости. Игра.	14		
29	Опорный прыжок. Развитие прыгучести. Игра	15		
30	Виды испытаний при сдаче норм ГТО. Игра.	15		
31	Упражнения на гибкость и силу при подготовке к сдаче	16		

	норм ГТО. Игра.			
32	Упражнения на гибкость и силу при подготовке к сдаче норм ГТО. Игра	16		
33	Обязательные нормативы при сдаче норм ГТО. Игра.	17		
34	Подведение итогов пройденного материала. Игра.	17		
<b>раздел</b>	<b>Кроссово-силовая подготовка</b>			
35	Инструктаж по ТБ. Физические качества человека	18		
36	Развитие выносливости.	18		
37	Развитие выносливости.	19		
38	Развитие выносливости.	19		
39	Развитие силы.	20		
40	Развитие силы.	20		
41	Развитие силы.	21		
42	Развитие скоростно-силовых качеств.	21		
43	Развитие скоростно-силовых качеств.	22		
44	Развитие скоростно-силовых качеств.	22		
45	Имитация прыжка техникой «ножницы»	23		
46	Имитация прыжка техникой «ножницы»	23		
47	Имитация прыжка техникой «ножницы»	24		
48	Полоса препятствий.	24		
49	Полоса препятствий.	25		
50	Полоса препятствий.	25		
<b>раздел</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			
51	Инструктаж по ТБ на спорт играх. Стойка и перемещение игрока. Игра.	26		
52	Передвижение игрока в баскетболе. Игра.	26		
53	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах. Игра.	27		
54	Передачи мяча на месте. Игра.	27		
55	Сочетание приемов передвижений и остановок. Игра.	28		
56	Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Игра.	28		
57	Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра.	29		
58	Быстрый прорыв 2×1. Штрафной бросок. Учебная игра.	29		
59	Штрафной бросок. Игра	30		
60	Сочетание приемов. Игра.	30		
<b>раздел</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
61	Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта. Игра.	31		
62	Техника высокого старта. Эстафета 4*60. Игра	31		
63	Техника высокого старта. Челночный бег. Игра.	32		
64	Техника высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Игра	32		
65	Метание м/м на дальность. Игра	33		
66	Метание м/м на дальность. Игра	33		

67	Учет Метание м/м на дальность. Игра.	34		
68	Бег 1000 м. Игра	34		

**РАССМОТРЕНО**

протокол заседания педагогического  
совета № 1 от 31.08 2020г

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе



Яковлева Т.В.

31.08.2020 г