


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, изобразительного искусства, музыки и технологии

Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.

ПРОВЕРЕНА

и.о. заместителя директора по УВР

А.В. Капустина
«30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2018г. № 166
Директор ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани

М.А. Шапошникова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 5 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом от 31.12.15 г.№ 1577), программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение. Является частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани.

Учебник: Физическая культура. 5-9 классы. Авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского В.Я. Издательство «Просвещение».

Указанный учебник входит в Федеральный перечень учебников, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, соответствует ФГОС основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

В 5 классе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с нарушением психофизического развития, нуждающиеся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании. Физическая культура (адаптированная) способствует улучшению здоровья и физического развития учащихся, направлена на достижение максимального эффекта в реализации имеющихся у ребёнка возможностей в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учётом индивидуального развития ребёнка.

В тематическом планировании * обозначены планируемые предметные результаты для детей с ОВЗ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Обучающиеся смогут (научаться) научиться	Обучающиеся получат возможность научиться (повышенный уровень)
<u>Личностные УУД</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • в области физической культуры, обучающиеся научатся: • понимать значение физического развития для человека и принимать его; • ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; • ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; • ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата. 	<ul style="list-style-type: none"> • в области физической культуры, обучающиеся получат возможность научиться: • развивать мотивы учебной деятельности; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; • развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; • помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; • проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; • формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
<u>Метапредметные УУД</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • научиться: • использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятиями физическими упражнениями, подвижными и 	<ul style="list-style-type: none"> • обучающиеся получат возможность научиться: • обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда;

спортивными играми;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей.
- Задавать вопросы, обращаться за помощью;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия.

- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения;
- формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом;
- конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные УУД

- в области физической культуры-обучающиеся научиться:
- соблюдать правила безопасного поведения на уроке;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;
- выполнять упражнения по образцу учителя;
- понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья.

- в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться:
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;
- 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.

Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	В процессе урока
2	Спортивные игры (баскетбол) Волейбол	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения. Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия(с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и подач мяча	12ч. 27 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами, скакалками, обручами),акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических	21ч.

		снарядах.	
4	Лыжная подготовка	Освоение техники способов передвижения на лыжах(лыжных ходов).Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием.	12ч.
5	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию.	30ч.
		Итого	102 ч.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5 класс.**

№	Дата			Название темы	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты
	5 А	5 Б	5 Г			
Лёгкая атлетика – 15ч						
1				Инструктаж по ТБ. Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>).	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60м</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
2				Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>)	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60м</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
3				Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег по дистанции	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60м</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
4				Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>)	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60м</i>)

						* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
5				Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
6				Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
7				Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
8				Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
9				Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
10				Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	Осваивают технику бега на дистанцию 1000 м * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
11				Бег 1000 м.	1	Осваивают технику бега на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
12				Равномерный бег <i>(10 мин)</i> . Подвижные игры «Невод».	1	Осваивают технику бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
13-14				Равномерный бег <i>(13 мин)</i> . Чередование бега с ходьбой.	2	Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
15				Равномерный бег <i>(14 мин)</i> . Чередование бега с ходьбой.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

Баскетбол-12ч

16				Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
17				Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам

						* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
18				Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
19				Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
20				Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
21				Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
22				Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
23				Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам;

						выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
24				Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
25				Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
26				Ведение мяча с изменением скорости. Бросок. Позиционное нападение (5:0)	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
27				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение (5:0)	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Гимнастика с элементами акробатики-21ч						
28				Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять

						строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
29				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
30				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
31				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
32				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

33				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
34				Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
35				Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
36				Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
37				Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

38				Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
39				Прыжок ноги врозь. Игра «Кто обгонит?»	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять опорный прыжок, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
40				Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
41				Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
42				Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана».	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

43				Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
44				Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок».	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
45				Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
46				Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
47				Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

48				Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики выполнять кувырки, стойку на лопатках * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Лыжная подготовка 12ч						
49				ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двушажный ход	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в лыжной подготовке. Технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
50				Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
51				Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
52				Подъем «полу-елочкой». Дистанция 2 км	1	Научиться: самостоятельно подбирать форму одежды * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
53				Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

54				Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
55				Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
56				Техника выполнения одновременного одношажного хода	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
57				Техника. Торможение «плугом».	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
58				Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
59				Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
60				Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

61				Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
62				Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
63				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
64				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
65				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
66				Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

67				Передача мяча двумя руками сверху на месте Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
68				Передача мяча двумя руками сверху на месте Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
69				Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
70				Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
71				Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
72				Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
73				Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
74				Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
75				Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
76				Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
77				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
78				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
79				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
80				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
81				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
82				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
83				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
84				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
85				Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
86				Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
87				Игра в мини-волейбол	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

Легкая атлетика 15 часов

88				Инструктаж ТБ. по легкой атлетике. Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>).	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
89				Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>)	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

90				Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
91				Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м),	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
92				Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
93				Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
94				Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
95				Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

96				Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча
97				Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	Осваивают технику бега на дистанцию 1000 м * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
98				Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	Осваивают технику бега на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
99				Равномерный бег (<i>10 мин</i>). Подвижные игры «Невод».	1	Осваивают технику бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
100				Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Чередование бега с ходьбой.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе (<i>до 12 мин</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
101				Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Чередование бега с ходьбой.	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе (<i>до 12 мин</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
102				Равномерный бег (<i>10 мин</i>). Подвижные игры «Невод».	1	Осваивают технику бега в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

