

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
Находкинского городского округа**

**Рабочая программа
курса «Физическая культура»
для 5-9 классов**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса физической культуры для 5- 9 классов (далее – Рабочая программа) составлена на основе:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования;
- ✓ Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- ✓ Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ № 3» НГО;
- ✓ Учебного плана МБОУ «СОШ № 3» НГО;
- ✓ Программы курса физической культуры для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений автора В. И. Лях, А.А. Зданевич (2013 г.)

Программа рассчитана на 70 часов в год (2 часа в неделю).

Для реализации Рабочей программы используются:

Рабочие программы. В.И. Лях. ,А.А. Зданевич (комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов)Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. М.: «Просвещение», 2013.

- Программы «Физическая культура, 1-11 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2015г. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: 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, 2015 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, 2015.

Планируемые результаты освоения учебного предмета для учащихся 5 - 9 классов **Личностные.**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- Владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

-метать малый мяч и мяч 150 г с места и с3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр(по упрощённым правилам);

- Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные.

- 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;

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

- 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;

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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.

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования;
- проводить самостоятельные занятия по физической культуре;
- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину с места);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности

Ученик 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;
- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание основного общего образования по учебному предмету 5 - 9 классы

Раздел 1. Легкая атлетика (13ч.)

1.1 Легкая атлетика

(13 часов, из них 7 часов в первом полугодии, 6 часов во втором полугодии)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 10м.,30м.,60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места «согнув ноги»;

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме поворотного-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

1.2. Кроссовая подготовка (8ч.) (8 часов, из них 4 часа в первом полугодии, 4 часа во втором полугодии)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Раздел 2. Гимнастика (12ч.)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Раздел 3. Спортивные игры (37ч.):

3.1 Волейбол (22ч.)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

3.2. Баскетбол (15ч.)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Календарно – тематическое планирование для 5- 9 классы

| № урока | Наименование разделов и тем уроков (занятий) | Дата |
|---|---|-------------|
| Раздел 1.1.Легкая атлетика (7час.) | | |
| 1. | Инструктаж т. б. при занятиях л/а. Спринтерский бег. | |
| 2. | Спринтерский бег 10м.,30м.Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 3. | Спринтерский бег. 60м.Игры:«Мини-футбол», «Лапта». | |
| 4. | Бег на короткие дистанции. Бег на результат 10м,30м,60м. | |
| 5. | Метание малого мяча на дальность. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 6. | Прыжок в длину с места согнув ноги. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 7. | Бег на средние дистанции. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| Раздел 1.2. Кроссовая подготовка (4 час.) | | |
| 8. | Т. б. на занятиях кроссом. Бег на пересеченной местности, преодоление препятствий. | |
| 9. | Равномерный бег 10мин.Развитие выносливости. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 10. | Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 11. | Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| Раздел 2.Гимнастика (12 час.) | | |
| 12. | Т. б. при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | |
| 13. | Строевые упражнения. Повороты на месте. Игра - «Вышибалы». | |
| 14. | Строевые упражнения. Висы. Эстафеты. | |
| 15. | Прикладные упражнения. Висы. Эстафеты. | |
| 16. | Прикладные упражнения. Висы. Игра -«Вышибалы». | |
| 17. | Упражнения в равновесии. Эстафеты. | |
| 18. | Упражнения в равновесии. Эстафеты. | |
| 19. | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.),смешанные висы(д.).Развитие силовых способностей. | |
| 20. | Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.),смешанные | |

| | | |
|--|---|--|
| | висы(д.).Развитие силовых способностей. | |
| 21. | Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. . Игра - «Вышибалы». | |
| 22. | Кувырок назад и вперед ,длинный кувырок(юн.).Мост из положения стоя с помощью (дев.).Развитие координационных способностей. | |
| 23. | Кувырок назад и вперед ,длинный кувырок(юн.).Мост из положения стоя с помощью (дев.).Развитие координационных способностей. | |
| Раздел 3.Спортивные игры (37 час.) | | |
| 3.1 Волейбол (22час.) | | |
| 24. | Т.б. при игре волейбол. Правила игры(устно) | |
| 25. | Стойка и передвижения игрока. Эстафеты. | |
| 26. | Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. | |
| 27. | Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. | |
| 28. | Нижняя прямая подача. Эстафеты. | |
| 29. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | |
| 30. | Нижняя прямая подача, прием подачи. | |
| 31. | Передача над собой во встречных колоннах. | |
| 32. | Передача над собой во встречных колоннах. | |
| 33. | Комбинации из разученных перемещений. | |
| 34. | Комбинации из разученных перемещений. | |
| 35. | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | |
| 36. | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | |
| 37. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | |
| 38. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | |
| 39. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Эстафеты. | |
| 40. | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| 41. | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | |
| 42. | Стойка и передвижения игрока .Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Эстафеты | |
| 43. | Стойка и передвижения игрока .Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Эстафеты. | |
| 44. | Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар в тройках через сетку. Эстафеты. | |
| 45. | Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. | |
| 3.2 Баскетбол (15 час.) | | |
| 46. | Т.б. на занятиях по баскетболу. Правила игры (устно). | |
| 47. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | |
| 48. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | |
| 49. | Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. | |
| 50. | Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. | |
| 51. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Эстафеты. | |
| 52. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Эстафеты. | |
| 53. | Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Учебная игра. | |
| 54. | Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | |
| 55. | Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | |
| 56. | Игровые задания 2х2,3х3,4х4.Учебная игра. Развитие координационных способностей. Эстафеты. | |
| 57. | Игровые задания 2х2,3х3,4х4.Учебная игра. Развитие координационных способностей. Эстафеты. | |
| 58. | Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | |
| 59. | Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | |

| | | |
|--|---|--|
| 60. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. | |
| Раздел 4. Легкая атлетика | | |
| 4.1 Кроссовая подготовка. (4 час.) | | |
| 61. | Техника безопасности на занятиях кроссом. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | |
| 62. | Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 63. | Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 64. | Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 4.2 Легкая атлетика. (6 час.) | | |
| 65. | Т. б. при занятиях л/а. Спринтерский бег. | |
| 66. | Спринтерский бег, 10м., 30м., 60м. | |
| 67. | Бег на короткие дистанции. Эстафеты. | |
| 68. | Бег на результат 10м., 30м., 60м. | |
| 69. | Прыжок в длину с места согнув ноги. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |
| 70. | Метание малого мяча на дальность. Игры: «Мини-футбол», «Лапта». | |