

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №252 Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята

Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 252

Протокол от 29.08.2022 № 11

«Утверждаю»

Приказ от 30.08.2022 № 14-од

Директор ГБОУ СОШ № 252

_____ С. А. Романенко

**Рабочая программа учебного курса
по физической культуре
для 6А классов**

2022-2023 учебный год

Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ №252
Санкт-Петербурга
Богданов СГ

Санкт-Петербург

2022 г

Пояснительная записка Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6-х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга, учебным планом ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга на 202-2023 учебный год, на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха, М., Просвещение, 2012.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Согласно учебному плану школы, на преподавание физической культуры в 6-х классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год при 34 учебных неделях.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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 баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Учебно-методический комплект

Название учебной программы	Используемый учебник	Используемые пособия
Программа составлена на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха (М., Просвещение, 2012)	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7кл. – М.: Просвещение, 2015.	М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений. 2-е изд - М. Просвещение 2016г. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Лёгкая атлетика: Учебно методическое пособие для общеобразовательных школ. -М.,2005,-224 с Твой Олимпийский учебник: учеб, пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. -23-е изд. ,перераб. И доп.-М.:Советский спорт, 2011.-152с.:ил. Олимпийская летопись петербурга:: Учебное пособие/Сост. Т. В. Казанкина,С. С. Филиппов. СПб.: «Вести»,2002.-344 с. с илл. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие/авт.-сост. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва.- М.: Издательство «Глобус»,2010.-344 с.-(качество обучения). Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха,Л. Б.

		<p>Кофмана ,Г. Б. Мейксона/авт.-сост. М. и. Васильева и др.-Волгоград: Учитель,2010.-183 с. Попова Е.В., Староплавнокова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ. ред. Е. В. Поповой. -СПб, АППО,2012. -182</p> <p>Интернет - источники, презентации: prezentacii-po-fizkulture.htm: Волейбол. Изучение техники волейбола 5-11 класс -http://fizkulturavshcole.narod2.ru/prezentatsii/ Правила поведения на уроках физкультуры</p>
--	--	---

Планируемые результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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:

ученик научится

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:

ученик сможет научиться

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; 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; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорные прыжки через козла; 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, выполнять силовые упражнения, упражнения в лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

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 результаты

-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. Метапредметные 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 результаты

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

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

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

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при

освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

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

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

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

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

№	тест	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 30м	5,5	6,1	7,5 и >	5,6	6,3	7,5 и >
2	Прыжок в длину с места	180	165	150	175	155	140 и <
3	Подтягивание из виса (мальчики)	6	4	2	-	-	-
	из виса лежа (дев)	-	-	-	15	11	8 и <
4	Наклон вперед сидя (см.)	8	6	4 и <	11	9	6 и <
5	Челночный бег 3х10м (сек)	8.6	9,0	10,0 и >	9,1	9,6	10.5 и >
6	Бег на 1200м.	5.50	6.30	7.10	6.30	7.30	8.30
7	Бег на 1000м. без учета времени	5.30	6.00	6.30	5.50	6.30	7.10
8	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 60сек.	105	90	75	110	95	80
9	Бег на 60м	9,8	10,4	11,1	10,0	10,6	11,2
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	90	110	100	85
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.60	3.30	2.70	330	280	270
12	Подъем туловища из положения лежа на спине 30 сек.	24	20	15	19	15	10
13	Отжимание из упора лежа	20	18	15	17	15	12
14	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30сек.	55	45	35	60	50	40

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Метод тестирования учащихся применяется в начале и по окончании учебного года, а также текущей темы.

Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		6 класс
1	Базовая часть	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры(волейбол)	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.4	Легкоатлетические упражнения	23
2	Вариативная часть	22
2.1	Баскетбол	27
	ИТОГО:	102

Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Лыжная подготовка:

- передвижение различными лыжными ходами

-подъёмы и спуски

-развитие выносливости

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

Вариативная часть:

Баскетбол

№	тема	содержание	Планируемые результаты. Предметные. Личностные. Метапредметные	д/з
1	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе и Л/А. Спринтерский бег. низкий старт. П/и «Бег с эстафетными палочками»	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с эстафетными палками»	освоение техники старта и стартового разгона приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат	Умение выполнять бег с высокого старта. -приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма -овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями -овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6
3	Финальное усилие. Встречная эстафета	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью.	Умение выполнять бег с высокого старта. Умение финишировать -приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М.,

		Встречная эстафета	физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма -овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	«Просвещение», 2016. Параграф 6
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	Умение передавать эстафетную палочку. Умение выполнять бег с высокого старта. -приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма -овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6
5	Правила соревнований в беге. 60 метров	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат ГТО Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м	Пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью. Умение выполнять бег с высокого старта. -приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6

			-овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	
6	Метание мяча на дальность на заданное расстояние	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время метания мяча Описание техники выполнения метательных упражнений , и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма -овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время метания мяча Описание техники выполнения метательных упражнений , прыжка в длину с разбега и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата. -приобретение опыта организации	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6

		<p>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»</p>	<p>самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма -овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	
8	<p>Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние</p>	<p>Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.</p>	<p>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время прыжков и метания мяча Описание техники выполнения метательных упражнений , прыжка в длину с разбега и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата. -приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма -овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6</p>
9	<p>Прыжки и многоскоки.</p>	<p>Правила соревнований в</p>	<p>Соблюдение дисциплины и правил техники</p>	<p>Комплекс 1</p>

	Прыжки на результат.	прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат	безопасности во время прыжков Описание техники выполнения прыжка в длину с разбега и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на выносливость.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время прыжков Описание техники выполнения прыжка в длину с разбега и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6

			<p>оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	
11	Прыжок с 7-9 ш разбега на результат	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.(норматив ГТО)	<p>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время прыжков Описание техники выполнения прыжка в длину с разбега и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата.</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время бега на средние и длинные дистанции	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М.,

		полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	<p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	«Просвещение», 2016. Параграф 6
13	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16

			взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	
14	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16
15	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Игра в волейбол	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16

			<p>к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	
16-17	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол	<p>Описывать технику приема мяча снизу, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16
18-19	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол .	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача	<p>Описывать технику выполнения нижней прямой подачи, и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16

		<p>мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . Расстановка игроков.</p>	<p>ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	
20	<p>Терминология игры. Прямой нападающий удар.</p>	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером</p>	<p>Знать терминологию игры в волейбол. Описывать технику выполнения прямого нападающего удара, и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	<p>Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16</p>
21-22	<p>Комбинации из освоенных элементов техники</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и</p>	<p>Комплекс 3 Учебник Физическая</p>

	перемещений и владения мячом.	передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол	<p>устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16
23-24	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16

			деятельности	
25	Гимнастика. Строевые упражнения. Висы и упоры. Инструктаж ТБ	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Описывать технику выполнения упражнений на перекладине и строевых упражнений составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14
26	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами.	Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Описывать технику выполнения упражнений на перекладине и строевых упражнений составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14

			<p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности</p>	
27	Обеспечение ТБ. висы. Упражнения на гимнастической скамейке	Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на гимнастической скамейке.	<p>Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Описывать технику выполнения упражнений на перекладине и строевых упражнений</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности</p>	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14
28	Подтягивания.	Строевые упр. ОРУ в парах.	Соблюдать технику безопасности на уроках	Комплекс 2

		<p>Поднимание прямых и согнутых ног в висящем положении с бревна прогнувшись.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат</p>	<p>гимнастики. Описывать технику выполнения упражнений на перекладине и строевых упражнений</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности</p>	<p>Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14</p>
29-30	<p>Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах</p>	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. П/и «Верёвочка под ногами»</p>	<p>Уметь выполнять комплексы упражнений для круговой тренировки</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности</p>	<p>Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14</p>

31	Упражнения со снарядами. Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 1 в колону по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжка Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	<p>Уметь выполнять упражнения с набивными мячами.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности</p>	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14
32	Упражнения со снарядами Опорный прыжок	Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.	<p>Знать технику выполнения опорного прыжка.</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности</p>	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14
33	Упражнения со снарядами Опорный прыжок ноги врозь. эстафеты	ОРУ со скакалкой. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок ноги врозь.- теория. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на	<p>Знать технику выполнения опорного прыжка.</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения</p>	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14

		гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. эстафеты	физической подготовленности; понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	
34	Упражнения со снарядами. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	ОРУ со скакалкой. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок-теория. Прыжки со скакалкой	Знать технику выполнения опорного прыжка. составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14
35-36	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Уметь работать по станциям составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14

37	. Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал) Равновесия на одной ноге. Сдача норматива ГТО наклон туловища	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности</p>	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14
38	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость	Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360.	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками,</p>	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14

			исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	
39	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа , стоя со страховкой. Упражнения на гибкость. Стойка на голове и руках (мал)	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности</p>	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14
40-42	Акробатическое соединение из разученных элементов.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа , стоя. Упражнения на гибкость. Равновесия ,стойка на голове и руках (мал)	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>понимать культуру движений человека, постижение</p>	Комплекс 2 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 14

			значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	
43-44	Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.. Игра в волейбол . Расстановка игроков.	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16
45	Терминология игры. Прямой нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16

			толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	
46-47	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков .Подачи мяча, Игра в волейбол	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16
48	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16

			совместной деятельности	
49	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км.	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км	Уметь пользоваться лыжным инвентарем и соблюдать технику безопасности. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный ход. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
51	Теоретические сведения. П попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный ход. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
52	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный ход, подъем полуелочкой Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19

			особенностей выполнения физических упражнений	
53	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Уметь выполнять торможение плугом.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
54	Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. Сдача норматива ГТО.	Уметь выполнять торможение плугом. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
55	Самоконтроль. Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Самоконтроль. Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км.	Уметь выполнять повороты в движении переступанием. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
56	Одновременные, попеременные ходы	Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км	Уметь проходить дистанцию 1, 5 км разными ходами Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
57	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3	Уметь проходить дистанцию 3 км разными ходами Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016.

	– 3 км	км	здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Параграф 19
58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Техника подъемов и спусков (подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево).	Уметь проходить дистанцию 3 км разными ходами Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
59	Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км	Уметь проходить дистанцию 3 км разными ходами Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
60	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Уметь проходить дистанцию 3 км разными ходами Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
61	Подъемы и спуски, торможения, повороты	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Уметь проходить дистанцию 3 км разными ходами Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
62	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов,	Лыжные гонки – 2 км. ГТО Повторение поворотов,	Уметь проходить дистанцию 2 км. на скорость. Формирование навыка систематического наблюдения	Прогулка на лыжах до 3 км Учебник Физическая культура

	торможений.	торможений. Эстафета на дистанции 200-250м;	за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений	5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 19
63	Т/б на уроках игровых видов(волейбол)Передача мяча в парах, прием мяча. Нижняя прямая подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16
64	Правила и организация игры. Верхняя прямая подача	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача .	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16

			толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	
65	Поддачи (техника). Игра в волейбол .	Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку . Игра в волейбол . Расстановка игроков.	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16
66	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол.	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 16

			совместной деятельности	
67	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .	<p>Описывать технику игровых приемов</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15
68	Терминология баскетбола. Закрепление спец. баскетбольных стоек и передвижений	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	<p>Описывать технику игровых приемов</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15

			индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	
69	История возникновения. баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча и передачи в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении Игра «Борьба за мяч»	<p>Описывать технику игровых приемов</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15
70	Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи)	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения	<p>Описывать технику игровых приемов</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15

			<p>заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	
71	<p>Правила игры . Закрепление техники выполнения передач в парах, тройках.</p>	<p>Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . в тройках .Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Описывать технику игровых приемов приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15</p>
72	<p>ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге</p>	<p>Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя</p>	<p>Описывать технику игровых приемов приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и</p>	<p>Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15</p>

		руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	<p>профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	
73-74	Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без. Игра в баскетбол.	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15

75-76	Тактические действия при нападении, быстрый прорыв, игра.	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления. . Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15
77-81	Ведение мяча с изменением направления	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15

			физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	
82-83-84	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в баскетбол (без ведения)	играть в баскетбол по упрощенным правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15
85-86	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15

			<p>возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	
87-88	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков . Нападение быстрым прорывом Учебная игра. Развитие координационных способностей	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 15
89	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М.,

		<p>движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом</p>	<p>систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>«Просвещение», 2016. Параграф 15</p>
90-91	<p>Т/Б на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат. ГТО</p>	<p>Описывать технику прыжка в высоту способом перешагивания, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6</p>

			выбора в учебной и познавательной деятельности	
92-93	Прыжки в высоту способом перешагивания.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания	<p>Описывать технику прыжка в высоту способом перешагивания, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6
94	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат.	<p>Описывать технику прыжка в высоту способом перешагивания, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6

			<p>помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	
95-96	<p>Метание мяча на дальность, на заданное расстояние</p> <p>Прыжки с разбега в длину</p>	<p>Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега в длину. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние</p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>Комплекс 1</p> <p>Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016.</p> <p>Параграф 6</p>
97	<p>Прыжки в длину с разбега на результат</p>	<p>ОРУ, Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега- на результат, Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований</p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p>	<p>Комплекс 1</p> <p>Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016.</p> <p>Параграф 6</p>

			<p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	
98-99	<p>Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров П/и «Русская лапта»</p>	<p>Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат, «лапта»</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6</p>
100	<p>Развитие скоростных качеств</p>	<p>Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6</p>

			<p>профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	
101	Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50–60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат. «Русская лапта»</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6</p>
102	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	<p>Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура 5-6-7, М. Я. Виленский, М., «Просвещение», 2016. Параграф 6</p>

			<p>профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	
--	--	--	--	--