

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Воздвиженская средняя школа**

Принято на педагогическом совете  
протокол №1 от 27.08.2018года

Утверждено  
приказом №134-ОС от 27.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному курсу

**«Физическая культура»**

5-6 класс

Учитель С. Н. Мартешов, учитель

1 квалификационной категории.

2018-2019 уч. год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Комплексной программы физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. В.И. Лях. М.: Просвещение -

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
3. ООП ООО МОУ Воздвиженской средней школы.

### Планируемые результаты освоения учебной программы

#### УУД

#### 1. Планируемые результаты изучения физической культуры в 6 классе

##### Универсальные результаты

##### Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

##### Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

##### Личностные результаты

##### Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

##### Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Метапредметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся:**

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Критерии оценки успеваемости по разделам программы:**

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко; отказ от выполнения двигательного действия; не готовность к уроку отсутствие формы Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре учащихся 5-9 классов осуществляется, согласно плану гимназии. В программу изменения не внесены.

### **Рекомендации по технике безопасности**

#### **Лёгкая атлетика**

- При сильном ветре, пониженной температуре увеличивается время, отведённое на разминку перед выполнением лёгкоатлетических упражнений.
- Во время занятий на улице, в солнечное время иметь головной убор.
- Обувь учащегося должна быть на подошве исключаящей скольжение, плотно облепать ногу и не стеснять кровообращение.
- Во время проведения занятий по метанию, нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной по направлению полёта объекта метания.
- Во время выполнения беговых упражнений строго запрещается толкать друг друга, ставить подножки. Задание выполнять в колонну по одному, соблюдая дистанцию.
- Необходимо выбирать для учебного занятия аккуратную, свободную и удобную форму одежды.
- Запрещается производить произвольное метание, оставлять без присмотра спортивный инвентарь, который не используется в данный момент.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.
- Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.
- Исключить резкую (стопорящую) остановку.
- Перед метанием, мяча посмотреть, нет ли людей в направлении метания. Не подавать снаряд броском.
- Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.
- Быть очень внимательным при упражнении в метании. Не стоять при групповых занятиях с права от метającego, не ходить за снарядом без разрешения.

#### **Спортивные игры**

- Перед выходом на площадку, снять часы, кольца, серёжки, собрать волосы в пучок (девочки).
- Быть внимательными при выполнении упражнений с набивными и баскетбольными мячами.
- Запрещается применять инвентарь не по назначению.
- Не толкать друг друга, не ставить подножки.
- Запрещается выполнять технические приёмы без предварительной разминки опорно-двигательного аппарата.
- Не играть на мокрой площадке.

- Во время ловли не тянуться к мячу, выставляя пальцы вперёд.
- Во время передачи мяча стараться бросать мяч свободно от защитника игроку.
- Не отбирать мяч вдвоём, втроём, не подставлять бедро, не отбирать мяч сзади, не блокировать, не разводить локти в стороны.
- Играть только в спортивной форме.

### **Гимнастика**

- Занятия на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.
- Во время выполнения упражнений потоком соблюдать достаточный интервал.
- Не выполняйте без страховки сложные элементы упражнений.
- Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
- При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.
- Во время выполнения беговых упражнений строго запрещается толкать друг друга, ставить подножки.
- Задание выполнять в колонну по одному, соблюдая дистанцию.

### **Лыжная подготовка**

- Выполнять требования к одежде и обуви
- соблюдать температурный режим
- Оказание помощи при обморожениях и травмах

### **Учебно–методическое обеспечение**

1. «Физическая культура» Рабочие программы 5-9 классы. Автор В.И. Лях. Издательство «Просвещение»2012г
2. «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7классов общеобразовательных организаций, М. Я. Виленский, издательство «Просвещение» 2014 год.

## **Содержание учебного предмета**

### **6 класс**

#### **Знания о физической культуре (в течение учебного года)**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России
2. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
4. Здоровье и здоровый образ жизни
5. Режим дня, его основное содержание и правила планирования
6. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
7. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

#### **Учащиеся научатся:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня в учебной неделе
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

**Учащиеся получают возможность:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- характеризовать исторические вехи развития спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**1. Лёгкая атлетика (37 часов) ( в течение учебного года)**

- 1.Бег 30 метров с высокого старта
- 2.Низкий старт и стартовый разгон
- 3.Бег 60 метров с низкого старта
- 4.Челночный бег 3+ 10метров
- 5.Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги
- 6.Разбег и отталкивание в прыжке в длину
- 7.Техника прыжка в длину с места
- 8.Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
- 9.Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
- 10.Теника метания мяча на дальность с разбега (150гр)
- 11.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- 12.Бег на средние дистанции
- 13.Кроссовая подготовка (1000м и 1500м)
- 14.Тестирование бега 60 метров с низкого старта
- 15.Тестирование челночного бега 3+10метров
- 16.Тестирование прыжка в длину с места
- 17.Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- 18.Тестирование метания малого мяча в цель
- 19.Тестирование броска набивного мяча двумя руками из-за головы

### **Учащиеся научатся:**

- пробегать короткие дистанции (30м, 60м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (150 гр.) на дальность с разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину, с разбега способом согнув ноги.
- пробегать дистанции (300м, 500м, 800м, 1000м, 1500м)
- пробегать кросс до 2000метров
- выполнять специальные беговые упражнения

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах в разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого с места и разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

## **2. Гимнастика с элементами акробатики (19 часов) (в течение года)**

- 1.Кувырок вперёд
- 2.Стойка на лопатках
- 3.Акробатическая комбинация 3-5 элементов
- 4.Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе.
- 5.Лазанье
- 6.Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя
- 7.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
- 8.Тестирование подтягиваний из положения вис

9.Тестирование отжиманий из положения упор лёжа

10.Мост из положения лёжа

11.Кувырок назад

12.Упражнения на развитие силовых качеств

13. Упражнения в равновесии

**Учащиеся научатся:**

- выполнять кувырок вперёд
- выполнять кувырок назад
- выполнять стойку на лопатках
- выполнять мост из положения лежа
- выполнять упражнения на перекладине
- лазать
- выполнять равновесие на одной

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягивания подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 3-5 элементов
- выполнять лазанье
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений,
- описывать технику гимнастических упражнений на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений на перекладине, гимнастических матах
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на перекладине, гимнастических матах

**3. Лыжные гонки (18 часов)**

1.Попеременный двухшажный ход на лыжах

2.Одновременный одношажный ход на лыжах

3.Одновременный бесшажный ход

4.Передвижение с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой.

5.Перешагивание на лыжах небольших препятствий

6.Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах

7.Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой

8. Спуски в основной стойке с пологого склона
9. Спуск в низкой стойке со склонов различной крутизны
10. Торможение плугом со склонов различной крутизны
11. Торможение упором с пологого склона
12. Поворот переступанием
13. Прохождение дистанции 2 -3 км. в равномерном темпе
14. Лыжная гонка на 1 км., 2 км.

**Учащиеся научатся:**

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км., до 3 км. с чередованием лыжных ходов
- подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать трамплины при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

**4. Спортивные игры**

**4.1. Баскетбол (24 часа)**

1. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди

3. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения
4. Передача мяча одной рукой от плеча
5. Передача мяча одной рукой снизу
6. Передача мяча с отскоком от пола
7. Передача мяча при встречном движении
8. Передача мяча одной рукой сбоку
9. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
10. Бросок мяча одной от головы из опорного положения
11. Повороты с мячом на месте
12. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам

**Учащиеся научатся:**

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу
- выполнять передачу мяча с отскоком от пола
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
- совершать бросок мяча двумя руками от груди
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча
- совершать бросок мяча одной рукой от головы
- совершать бросок мяча после ведения
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- играть по упрощённым правилам баскетбола
- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
- описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- описывать технику выполнения передачи мяча с отскоком от пола
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча с отскоком от пола
- описывать технику выполнения броска двумя руками от груди
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди
- описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
- описывать технику выполнения броска после ведения
- описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий
- моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

#### **4.2. Волейбол (10часов)**

- 1.Стойка и перемещение игрока
- 2.Передача мяча сверху двумя руками
- 3.Приём мяча снизу двумя руками
- 4.Приём – передача мяча сверху двумя руками
- 5.Приём – передача мяча снизу двумя руками
- 6.Нижняя прямая подача
- 7.Учебная двухсторонняя игра в волейбол

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём – передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём – передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять нижнюю прямую подачу
- играть в волейбол по упрощённым правилам

##### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма – передачи мяча сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме – передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма – передачи мяча снизу двумя руками

- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме – передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи мяча
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

### 3. Тематическое планирование.

№	Вид программного материала	Количество часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В течение учебного года				
2	Спортивная игра волейбол	10			3	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	19	4		10	
4	Лёгкая атлетика	37	20			18
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Спортивная игра баскетбол	21		24		
	Итого	105	24	24	30	27

#### 3.1 Календарно- тематическое планирование

##### Знать:

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Помощь в судействе. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ урока	Тема урока	Кол - во часов	Тип урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Формируемые УУД обучающихся
1	<b>Лёгкая атлетика – 20 ч.</b> Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Краткая характеристика вида спорта.	1	Вводный. О/п	Вводный. Инструктаж по охране труда при занятии лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения	<b>Знать:</b> правила техники безопасности. <b>Знать:</b> историю лёгкой атлетики. Иметь представление о технике беговых упражнений.	Оперативный (опрос)	Приготовить сообщение об истории зарождения лёгкой атлетики. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура»	<b>Личностные:</b> Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

							5 – 7кл. стр. 77-92.	
2	Освоение техники спринтерского бега. Высокий старт. Бег 30м	1	О/о	Высокий старт до 10 – 15м. Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	15.09 -внеу. деят	Техника высокого старта. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3	Бег на результат 30м	1	О/о	Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Оперативный мальчики 5.2;6.0;6.6 девочки 5.5;6.2;6.8	Техника высокого старта. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	отбирать физические упражнения, с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для использования закаливающих процедур, профилактики улучшения осанки, улучшения физической подготовленности;
4	Освоение техники спринтерского бега. Низкий старт. Бег 60м	1	О/о	Низкий старт до 10 – 15м. Бег с ускорением 50 – 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Техника низкого старта. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
5	Бег на результат 60м	1	О/т	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Оперативный мальчики 10.0;10.1-11.1;11.2 девочки 10.4;10.5-11.6;11.7	Техника низкого старта. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;
6	Освоение техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	О/о	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5 – 6м. ОРУ. Челночный бег 3+10м Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать малый мяч.	Текущий	Техника прыжка в длину с разбега. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
7	Освоение техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	О/т	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5 – 6м. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3+10м.	Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно метать малый мяч. Владеть техникой длительного бега.	Текущий	Техника прыжка в длину с разбега. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
8	Контроль техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	О/т	Контроль техники прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5 – 6м. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно метать малый мяч. Владеть техникой длительного бега.	Оперативный. Мальчики 340;339-261;260 Девочки 300;229-221;220	Техника прыжка в длину с разбега. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
9	Освоение техники метания мяча на дальность (150гр)	1	О/о	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: правильно метать мяч на дальность. Бегать в равномерном темпе.	Текущий	Техника метания мяча на дальность. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
10	Освоение техники	1	О/т	Метание малого мяча на дальность.	Уметь: правильно метать	Текущий	Техника метания мяча на	

	метания мяча на дальность (150гр)			ОРУ. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	мяч на дальность. Бегать в равномерном темпе.		дальность. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	<b>Метапредметные:</b> <b>Познавательные:</b> 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; <b>Коммуникативные:</b> умение организовать 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 <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной и игровой деятельности. Умение планировать собственную деятельность
11	Метание мяча на дальность с разбега на результат	1	О/п	Метание мяча на дальность с разбега на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> правильно метать мяч на дальность. Бегать в равномерном темпе.	Оперативный. <b>мальчики</b> 30;25;20 <b>девочки</b> 20;15;10	Техника метания мяча на дальность. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
12	Кроссовая подготовка. Освоение техники длительного бега	1	О/о	Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель. Старт, бег по дистанции. Бег до 2000м в равномерном темпе. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе до 15мин.	Текущий	Техника бега в равномерном темпе. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
13	Бег 800м, 500м на результат	1	О/т	Специальные беговые упражнения. Бег 800м, 500м на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе до 15мин.	Оперативный. мальчики девочки	Техника бега на длинные дистанции. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
14	Освоение техники прыжка в длину с места	1	О/о О/т	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель с 5 -6 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно прыгать в длину с места. Метать мяч в цель.	Текущий	Техника метания мяча . Техника прыжка в длину с места. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
15	Метание мяча в цель с 5 – 6м на результат.	1	О/т	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча в цель с 5 -6 м. Прыжки в длину с места.	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель. Правильно прыгать в длину с места.	Текущий Оперативный. мальчики девочки	Техника метания мяча. Техника прыжка в длину с места. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	

								распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.
16	Прыжки в длину с места на результат	1	О/т О/о	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с места на результат. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками.	<b>Уметь:</b> правильно прыгать в длину с места. Бросать набивной мяч	Текущий Оперативный. <b>мальчики</b> 160;150;130 <b>девочки</b> 150;130-110	Техника метания мяча. Техника прыжка в длину с места. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
17	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками на результат.	1	О/т О/о	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками на результат. Челночный бег <b>3+10м.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> бросать набивной мяч из-за головы двумя руками. Бегать с максимальной скоростью.	Текущий Оперативный. <b>мальчики</b> 350;300;250 <b>девочки</b> 250;200;150	Техника метания мяча. Техника бега на короткие дистанции. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
18	Челночный бег 3+10м на результат	1	О/т О/о	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег <b>3+10м.</b> на результат. Развитие быстроты.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью.	Оперативный. мальчики  девочки	Техника бега на короткие дистанции. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
19	Освоение техники эстафетного бега	1	О/п О/о	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты, ловкости.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Техника бега на короткие дистанции. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
20	Подвижные игры	1	О/п О/т	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты, ловкости.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Техника бега на короткие дистанции. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	

**Знать:**

**Социально - психологические основы:** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение.

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

21	<b>Гимнастика с элементами акробатики – 7ч.</b> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения	1	О/п	Техника безопасности. Теоретические сведения. ОРУ на месте и в движении. Строевой шаг. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<b>Знать:</b> правила техники безопасности. Знать историю гимнастики. Знать упражнения развивающие гибкость.	Оперативный. (опрос)	Спортивная форма. Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	<b>Личностные:</b> независимость и критичность мышления; воля и настойчивость в достижении цели. Развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
22	Строевые упражнения Прыжки на скакалке на оценку	1	О/т	Строевой шаг. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Прыжки на скакалке на результат. Развитие координационных	<b>Уметь:</b> правильно выполнять строевые упражнения по команде	Текущий Оперативный. мальчики  девочки	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	<b>Метапредметные:</b> Познавательные осознание

				способностей.				важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических упражнений.
23	Освоение техники кувырка «вперёд» и «назад»	1	О/о	Повороты на месте. Строевой шаг. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Кувырк «вперёд». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Игра на восстановление дыхания.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять кувырок «вперёд», «назад»	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	
24	Техника кувырка «вперёд» и «назад» на оценку	1	О/о О/п	ОРУ на месте и в движении. Техника кувырка «вперёд» и «назад» на оценку. Развитие координационных способностей. Эстафеты	<b>Уметь:</b> правильно выполнять кувырок «вперёд», «назад»	Текущий Оперативный. Оценка техники правильного выполнения кувырок вперёд, назад.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
25	«Мост» из положения лёжа	1	О/о О/п	Повороты на месте. Строевой шаг. ОРУ на месте и в движении. Техника кувырка «вперёд» и «назад». «Мост» из положения лёжа	<b>Уметь:</b> правильно выполнять мост из положения лёжа на спине с помощью учителя.	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	<b>Регулятивные:</b> Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
26	«Мост» из положения лёжа	1	О/о О/т	Повороты на месте. Строевой шаг. ОРУ на месте и в движении. «Мост» из положения лёжа Равновесие на одной.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять мост из положения лёжа на спине с помощью учителя.	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	
27	«Мост» из положения, лёжа на оценку	1	О/о О/т	Повороты на месте. Строевой шаг. ОРУ на месте и в движении. «Мост» из положения, лёжа на оценку. Равновесие на одной.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять мост из положения, лёжа на спине с помощью учителя.	Оперативный. Оценка техники правильного выполнения	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	
<b>Знать:</b>								
<b>Социально - психологические основы:</b> Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.								
<b>Баскетбол:</b> Помощь в судействе, Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.								
28	<b>Спортивные игры (баскетбол) – 21ч.</b> ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Стойка и передвижения игрока.	1	О/п	Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила игры баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Оперативный. (опрос)	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	<b>Личностные:</b> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
29	Освоение стойки и передвижения игрока в баскетболе	1	О/о	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	Описывать технику игровых приёмов. Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять

30	Техника стойки и передвижения игрока по площадке на оценку	1	О/п	Стойка и передвижения игрока на оценку. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками Техника стойки и передвижения игрока. Повороты.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Оперативный. Оценка техники стойки и передвижения игрока	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	судейство игры в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. <b>Метапредметные:</b> <b>Познавательные</b> Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. <b>Регулятивные:</b> Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
31	Освоение техники ведения мяча шагом, бегом	1	О/о	ОРУ на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
32	Техника ведения мяча шагом, бегом на оценку	1	О/о О/т	ОРУ на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Техника ведения мяча шагом, бегом, змейкой на оценку Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оперативный. Оценка техники ведения шагом, бегом, змейкой	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
33	Освоение техники ловли передачи мяча двумя руками от груди	1	О/о	ОРУ на месте и в движении. Техника ловли и передачи мяча двумя руками. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
34	Техника ловли передачи мяча двумя руками от груди на оценку	1	О/о О/т	ОРУ на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах на оценку. Ведение мяча шагом, бегом. Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оперативный. Оценка техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
35	Освоение техники поворота с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1	О/о	Упражнения со скакалкой. Ведение мяча шагом, бегом. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча. Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
36	Техника передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча на оценку	1	О/о О/т	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча на оценку. Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оперативный. Оценка техники передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	

				способностей. Терминология баскетбола				
37	Освоение техники ведения мяча с изменением направления	1	О/о	ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
38	Освоение техники ведения мяча с изменением направления.	1	О/т	ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
39	Техника ведения мяча с изменением направления на оценку	1	О/о О/т	ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления на оценку. Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оперативный. Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
40	Освоение техники броска мяча в кольцо	1	О/о	ОРУ на месте и в движении. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника броска одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
41	Освоение техники броска мяча в кольцо	1	О/т	ОРУ на месте и в движении. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника броска одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
42	Техника броска в кольцо на оценку	1	О/о О/п	ОРУ на месте и в движении. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника броска одной рукой от плеча на месте на оценку Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оперативный. Оценка техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	

				Терминология баскетбола				
43	Учебно – тренировочная игра	1	О/п	ОРУ на месте и в движении. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника броска одной рукой от плеча на месте Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
44	Освоение техники ведения и передачи мяча	1	О/о О/п	ОРУ на месте и в движении. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника броска одной рукой от плеча на месте Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
45	Освоение техники ведения и передачи мяча	1	О/п О/т	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника броска одной рукой от плеча на месте Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
46	Техника ведения и передачи мяча на оценку	1	О/п О/т	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника ведения и передачи мяча Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оперативный. Оценка техники ведения и передачи мяча	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
47	Учебно – тренировочная игра	1	О/п О/т	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника ведения и передачи мяча Учебная двухсторонняя игра 3+3, 4+4 Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий Оперативный.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	
48	Учебно – тренировочная игра			Стойка и передвижения игрока Ведение мяча шагом, бегом Техника ведения и передачи мяча Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий Оперативный.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 109 -115	

**Знать:**

**Социально - психологические основы:** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение.

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

49	<b>Гимнастика – 12ч.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении.	1	О/о О/п	Техника безопасности. Теоретические сведения. ОРУ на месте и в движении. Строевые упражнения Развитие координационных способностей.	<b>Знать:</b> правила техники безопасности. Знать историю гимнастики. Знать упражнения развивающие гибкость. Чётко выполнять строевые упражнения	Текущий Оперативный.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	<b>Личностные:</b> независимость и критичность мышления; воля и настойчивость в достижении цели. Развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. <b>Метапредметные:</b> Познавательные осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; <b>Регулятивные:</b> Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
50	Освоение техники упражнений в равновесии Упражнения на гибкость	1	О/о О/п	Строевые упражнения. Танцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимнастической скамейке с препятствием. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость Эстафеты. Упражнения на пресс.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на равновесие, знать команды строевых упражнений	Текущий Оперативный.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	
51	Упражнения в равновесии, на гибкость на оценку.	1	О/о О/п	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Танцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимнастической скамейке и полу на оценку. Упражнения на гибкость Эстафеты. Упражнения на пресс.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на равновесие, знать команды строевых упражнений	Оперативный. Оценка техники выполнения упражнений в равновесии., на гибкость	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	
52	Висы и упоры	1	О/о	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Висы и упоры на гимнастической стенке. Вис согнув ноги. Вис прогнувшись. Отжимание от перекладины.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры на гимнастической стенке, отжиматься от перекладины	Текущий Оперативный.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	
53	Висы и упоры на оценку	1	О/о О/п	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Висы и упоры на гимнастической стенке на оценку. Вис согнув ноги. Вис прогнувшись. Отжимание от перекладины. Эстафеты. Подвижные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры на гимнастической стенке, отжиматься от перекладины	Текущий Оперативный. Оценка техники выполнения висов и упоров.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	
54	Акробатические элементы из 3-5 упражнений		О/о О/п	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Равновесие на одной «Ласточка» Кувырок вперёд. Перекат назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.	

				Развитие координационных способностей.			
55	Акробатические элементы из 3-5 упражнений		О/о О/т	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Акробатические элементы из 2-3 упражнений Равновесие на одной «Ласточка» Кувырок вперёд. Перекат назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Развитие координационных, силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения	Оперативный. Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.
56	Акробатические элементы из 3-5 упражнений на оценку	1	О/о О/п	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Акробатические элементы из 2-3 упражнений на оценку Равновесие на одной «Ласточка» Кувырок вперёд. Перекат назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. Развитие координационных, силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения	Оперативный. Оценка техники выполнения акробатических упражнений	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.
57	Освоение техники преодоления гимнастической полосы препятствий	1	О/о О/п	Перестроение из одной колонны в две, три. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подвижные игры. Развитие координационных, силовых способностей.	<b>Уметь:</b> преодолевать полосу препятствий из 4-5 предметов.	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.
58	Преодоления гимнастической полосы препятствий на оценку	1	О/о О/п	Перестроение из одной колонны в две, три. Преодоление гимнастической полосы препятствий на оценку. Подвижные игры. Развитие координационных, силовых способностей.	<b>Уметь:</b> преодолевать полосу препятствий из 4-5 предметов.	Оперативный. Оценка техники преодоления полосы препятствий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.
59	Упражнения на развитие силовых качеств	1	О/о О/п	Подтягивание на перекладине из положения вис. Из положения вис лёжа	<b>Уметь:</b> уметь подтягиваться	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.
60	Упражнения на развитие силовых качеств	1	О/о О/п		<b>Уметь:</b> уметь правильно подтягиваться	Оперативный. Оценка техники подтягивания	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 97-108.

**Знать:**

**Культурно – исторические основы:** История возникновения лыжного спорта. История возникновения и развития олимпийского движения.

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

61	Лыжные гонки – 18ч. Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Одновременный бесшажный ход.	1	О/о О/п	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Оперативный. (опрос)	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	<p><b>Личностные:</b> Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p><b>Метапредметные:</b> <b>Познавательные:</b> Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе; моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы; <b>Регулятивные:</b> Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Коммуникативные:</b> Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
62	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1	О/п О/т	Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
63	Техника одновременного бесшажного хода на оценку	1	О/т	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на оценку. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Оперативный. Оценка техники одновременного бесшажного хода.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
64	Освоение техники попеременного двухшажного хода	1	О/о	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
65	Освоение техники попеременного двухшажного хода	1	О/о О/т	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км. Игра «Пустое место».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
66	Техника попеременного двухшажного хода на оценку	1	О/о О/т	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода на оценку Прохождение дистанции 1км. Игра «Пустое место».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Оперативный. Оценка техники попеременного двухшажного хода	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
67	Освоение одновременного двухшажного хода	1	О/о	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода Прохождение дистанции 1,5км. Игра «Пустое место».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
68	Освоение одновременного двухшажного хода	1	О/о О/т	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника одновременного двухшажного хода.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр.	

				Техника попеременного двухшажного хода Прохождение дистанции 1,5км. Игра «Пустое место».			135-142.	
69	Техника одновременного двухшажного хода на оценку	1	О/о О/т	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Техника попеременного двухшажного хода Прохождение дистанции 1,5км. Игра «Пустое место».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Оперативный. Оценка техники одновременного двухшажного хода	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
70	Освоение техники подъёма «Полуёлочкой»	1	О/о О/п	Техника безопасности при спусках и подъёмах. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника подъёма «Полуёлочкой» Техника попеременного двухшажного хода. Спуски с уклонов. Прохождение дистанции 2км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
71	Техники подъёма «Полуёлочкой» на оценку	1	О/о О/т	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Подъём «Полуёлочкой» на оценку. Техника попеременного двухшажного хода. Спуски с уклонов. Прохождение дистанции 2км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Оперативный. Оценка техники подъёма «Полуёлочкой»	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
72	Освоение техники спуска в низкой и средней стойке	1	О/о О/п	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке Подъём «Полуёлочкой», «Ёлочкой». Спуск в низкой и средней стойке. Прохождение дистанции 2км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
73	Освоение техники спуска в низкой и средней стойке	1	О/т	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке Подъём «Полуёлочкой», «Ёлочкой». Спуск в низкой и средней стойке. Прохождение дистанции 2км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	
74	Техника спуска в низкой и средней стойке на оценку	1	О/о О/п	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке Подъём «Полуёлочкой», «Ёлочкой». Спуск в низкой и средней стойке на оценку Прохождение дистанции 2км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Оперативный. Оценка техники спуска в низкой и средней стойке	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.	

75	Освоение техники торможения плугом и упором	1	О/о О/п	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке Торможение плугом и упором Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.
76	Техника торможения плугом и упором на оценку	1	О/о О/т	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке Торможение плугом и упором на оценку Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Оперативный. Оценка техники торможения плугом и упором	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.
77	Прохождение дистанции 2 – 2,5км	1	О/о О/т	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке Строевые упражнения на лыжах. Прохождение дистанции 2 – 2,5км со сменой ходов, в равномерном темпе.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.
78	Прохождение дистанции 1км, 2км на оценку	1	О/о О/т	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке Строевые упражнения на лыжах. Прохождение дистанции 1км, 2км на оценку	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах	Контроль прохождения дистанции 1 – 2км	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 135-142.

**Знать:**

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие физическую подготовленность школьников.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

79	<b>Волейбол – 10ч.</b> ТБ на уроках волейбола. История возникновения волейбола. Стойка и перемещения.	1	О/п О/о	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Техника перемещения в стойке. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Оперативный. Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 - 121	<b>Личностные:</b> Уметь оценивать правильность поступка для сохранения здоровья; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Описывать технику игровых приёмов. Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощённым правилам, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
80	Техника стойки и перемещения игрока на оценку	1	О/п О/о	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Техника перемещения в стойке на оценку Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Оперативный. Текущий Оценка техники выполнения стойки и перемещения	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 - 121	
81	Освоение техники приёма – передачи мяча сверху двумя руками	1	О/о	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Техника перемещения в стойке. Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху у стены и в парах Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 - 121	
82	Освоение техники приёма	1	О/о	Техника безопасности при занятиях	<b>Уметь:</b> играть в волейбол	Текущий	Учебник - М.Я.	

	– передачи мяча сверху двумя руками		О/т	спортивными играми. Стойка игрока. Техника перемещения в стойке. Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху у стены и в парах. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия		Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 - 121	<b>Метапредметные:</b> <b>Познавательные</b> моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b>
83	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками на оценку	1	О/о О/т	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Техника перемещения в стойке. Техника передачи мяча двумя руками сверху у стены и в парах на оценку Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Оперативный. Текущий Оценка техники выполнения приёма и передачи мяча сверху.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 - 121	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. <b>Регулятивные:</b> Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.
84	Освоение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	О/о О/п	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками Игра в волейбол по упрощённым правилам Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 - 121	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств
85	Освоение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	О/п О/т	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками Игра в волейбол по упрощённым правилам Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 - 121	
86	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками на оценку	1	О/т	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками на оценку. Игра в волейбол по упрощённым правилам Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Оперативный. Текущий Оценка техники выполнения приёма и передачи мяча снизу.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 - 121	
87	Освоение техники нижней прямой подачи мяча	1	О/о О/п	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками на оценку.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 – 121	

				Техника нижней прямой подачи мяча Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	действия			
88	Техника нижней прямой подачи мяча на оценку	1	О/т	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками на оценку. Техника нижней прямой подачи мяча на оценку Развитие координационных качеств. Терминология волейбола.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия	Оперативный. Текущий Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча.	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 116 – 121	
<p><b>Знать:</b>  <b>Легкая атлетика:</b> Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Помощь в судействе. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.  <b>Естественные основы:</b> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.  <b>Социально-психологические основы:</b> Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.</p>								
89	<b>Лёгкая атлетика – 17 ч.</b> ТБ на уроках лёгкой атлетики. Освоение техники прыжка в длину с места. Освоение техники метания мяча в цель	1	О/о О/п	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Техника метания мяча в цель.	<b>Знать:</b> правила техники безопасности, историю лёгкой атлетики. <b>Иметь</b> представление о технике беговых упражнений. <b>Уметь:</b> правильно прыгать в длину с места. <b>Метать мяч в цель.</b>	Оперативный (опрос)	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	<b>Личностные:</b> Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; отбирать физические упражнения, с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для использования закаляющих процедур, профилактики осанки, улучшения физической подготовленности; составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину
90	Освоение техники прыжка в длину с места. Освоение техники метания малого мяча в цель с 5-6м	1	О/т	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Техника метания малого мяча в цель с 5-6м.	<b>Уметь:</b> правильно прыгать в длину с места. <b>Метать мяч в цель.</b>	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
91	Техника прыжка в длину с места на оценку.		О/п О/т	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места на оценку. Техника метания малого мяча в цель с 5-6м.	<b>Уметь:</b> правильно прыгать в длину с места. <b>Метать мяч в цель.</b>	Оперативный Мальчики 179;178-135;134 Девочки 164;123-125;124	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
92	Освоение техники метания мяча в цель с 5-6 м	1	О/т	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места на оценку. Техника метания малого мяча в цель с 5-6м.	<b>Уметь:</b> правильно прыгать в длину с места. <b>Метать мяч в цель.</b>	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
93	Техника метания малого	1	О/п	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	<b>Уметь:</b> правильно	Оперативный	Учебник - М.Я.	

	мяча в цель с 5-6м на оценку		О/т	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места Техника метания малого мяча в цель на оценку. Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками	прыгать в длину с места. Метать мяч в цель.	Оценка техники выполнения метания мяча в цель	Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей; контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
94	Освоение техники броска набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками	1	О/о	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении Техника метания малого мяча в цель Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками	<b>Уметь:</b> Метать мяч в цель, бросать набивной мяч двумя руками.	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
95	Техника броска набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками на оценку	1	О/п	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками на оценку. Челночный бег <b>3+10м.</b>	<b>Уметь:</b> Метать мяч в цель, бросать набивной мяч двумя руками	Оперативный Оценка техники выполнения броска набивного мяча двумя руками из-за головы	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	<b>Метапредметные:</b> Познавательные: Умение оценивать
96	Освоение техники Челночного бега <b>3+10м.</b>	1	О/о	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении Челночный бег <b>3+10м.</b> Бег с ускорением 30-40м с низкого старта.	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
97	Техника челночного бега <b>3+10м.</b> на результат	1	О/п О/т	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении Челночный бег <b>3+10м.</b> на результат Бег с ускорением 30-40м с низкого старта.	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью	Оперативный мальчики 8.2;8.3-8.5;8.6 девочки 8.6;8.7-9.0;9.1	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	Коммуникативные: умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
98	Освоение техники спринтерского бега.	1	О/о	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения Бег с ускорением 30-40м с низкого старта. Бег в равномерном темпе до 10-12мин	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30м. Бегать в равномерном темпе до 10-12 мин	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов
99	Техника бега на 30м с высокого старта на результат	1	О/п О/т	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения Техника бега на 30м с низкого старта на результат Бег в равномерном темпе до 10-12мин	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30м Бегать в равномерном темпе до 10-12 мин	Оперативный Оценка техники бега на 30м	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	<b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение технически правильно выполнять двигательные
100	Освоение техники бега на 60м с низкого старта	1	О/о	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения Техника бега на 60м с низкого старта Бег в равномерном темпе до 10-12мин	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30м Бегать в равномерном темпе до 10-12 мин	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
101	Техники бега на 60м с низкого старта на результат	1	О/п О/т	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30м	Оперативный Оценка техники бега на 60м	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-	

				Техника бега на 60м с низкого старта на результат Бег в равномерном темпе до 10-12мин	Бегать в равномерном темпе до 10-12 мин		92.	действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной и игровой деятельности. Умение планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.
102	Освоение техники длительного бега	1	О/о	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность с разбега Бег в равномерном темпе до 10-12мин	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе до 10-12 мин. Метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
103	Бег 1000м на оценку	1	О/п О/т	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность с разбега Бег 1000м на оценку	Владеть техникой длительного бега <b>Уметь:</b> правильно выполнять технику метания мяча	Оперативный Оценка техники бега на 10000м	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
104	Освоение техники метания мяча на дальность (150гр)	1	О/о	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность с разбега	<b>Уметь:</b> правильно метать мяч на дальность	Текущий	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	
105	Метание мяча на дальность с разбега на результат	1	О/п	Метание мяча на дальность с разбега на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> правильно метать мяч на дальность	Оперативный. <b>мальчики</b> 30;25;20 <b>девочки</b> 20;15;10	Учебник - М.Я. Виленский. «Физическая культура» 5 – 7кл. стр. 77-92.	