

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Зеленокумска Советского района»

УТВЕРЖДЕНА приказом по МОУ «СОШ № 3
г. Зеленокумска»
№ _____ от _____ 2022 года

Директор _____ Г.В. Иванова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 6 классе

Количество часов: 3 часа в неделю (102 часа)

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год (2022-2023 учебный год)

Учитель: Курипко И.В.

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. -М; Москва, «Просвещение», 2012г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. –Москва; «Просвещение», 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

2. Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

«Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-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 личностного 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.

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.

Содержание учебного предмета.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание тем учебного курса, характеристика основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов учебной деятельности
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.

	<p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p> <p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>
Раздел 2. Двигательные умения и умения	
Лёгкая атлетика	
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>

	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Прыжковые упражнения	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие выносливости	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
Развитие скоростно- силовых способностей	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
Знания о физической культуре Проведение самостоятельных занятий	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и</p>

<p>прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями</p>	<p>основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Гимнастика</p>	
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике без-опасности Организуемые команды и приёмы</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Организуемые команды и приёмы Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на шведской стенке Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Баскетбол	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры</p>	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям Основные двигательные способности</p> <p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p>Гибкость</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p>Сила</p> <p>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p>Быстрота</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей).</p> <p>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p>

	Выносливость Упражнения для развития выносливости Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
Туризм	
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

Календарно- тематическое планирование уроков физкультуры 5 класс

№ п./п.	дата	Тема урока	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
1		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра в футбол.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)
2		Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)
3		Бег на длинные и короткие дистанции Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег по дистанции, специальные прыжковые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета со скакалками.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)

4		Бег с ускорением (50–60 м) Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
5		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
6		Прыжок в длину. Метание малого мяча Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
7		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
8		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м.. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
9		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
10		Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	бегать на дистанцию 1000 м

11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i>
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег <i>(10 мин)</i> . ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>
13	Равномерный бег <i>(12 мин)</i> Равномерный бег <i>(12 мин)</i> . Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>
14	Равномерный бег <i>(12 мин)</i> . Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>
15	Равномерный бег <i>(15 мин)</i> . Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>
16	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>
17	Кроссовая подготовка. Обучение технике выполнения тройного прыжка. Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>
18	Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения тройного прыжка.	бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>

19		Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок – учет. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
20		Бег по пересеченной местности (2 км) - учет Бег по пересеченной местности (2 км)-учет. ОРУв движении.. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

№ п.п.	Тема урока Виды деятельности учащихся на уроке	Домашнее задание
21	. Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
22	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
23	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
24	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

25		Совершенствование техники: передачи и ловли мяча, обучение обводке соперника. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Обучение обводке соперника. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
26	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
27	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
28	3	Обучение обманным действиям (финтам) Ведение мяча в движении шагом с обведением предметов Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
29	4	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с обведением предметов. Совершенствование ловли и передачи мяча.. Игра в мини-баскетбол.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
30	5	Остановка двумя шагами Обучение броску мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением скорости.. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Упражнение на пресс 20-25раз
31	6	Обучение штрафным броскам. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с остановкой двумя шагами и броском в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Упражнение на пресс 20-25раз

32	7	Проверить выполнение остановки двумя шагами Штрафные броски. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	8	Развитие двигательного качества быстроты ловкости посредством эстафет с баскетбольным мячом Игра в мини-баскетбол.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	9	Совершенствование техники выполнения передач мяча в движении парами . Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места Броски мяча с боку с ударом в щит	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	10	Броски в корзину – учет. Стойка и передвижения игрока. Совершенствование техники выполнения передач мяча в движении парами .. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36	11	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> Стойка и передвижения игрока передачи в парах . Личная и зонная защита в учебной игре баскетбол.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
37	12	Техника выполнения ведения , 2 шага, бросок в корзину - учет. Контроль физической подготовленности. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> .	Прыжки через скакалку.
38	13	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом(1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

39	14	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	15	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Совершенствование техники выполнения броска мяча в движении Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	16	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование броска мяча в корзину одной рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	17	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Прыжки через скакалку.
43	18	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	19	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков через заслон. Комбинация из освоенных элементов игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

45	20	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов баскетбола - учет. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	21	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	22	Личная опека игрока, ведущего мяч. Действия защитника против двух нападающих Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Прыжки через скакалку.

№ п./п.		Тема урока	Домашнее задание
48	23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в пионербол. Техника безопасности при игре в волейбол	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
49	24	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в пионербол.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Обучение технике нижней передачи в волейболе. Игра в пионербол.	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Совершенствование техники: верхней и нижней передачи в игре в волейбол. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Упор присев – упор лежа 14-16 раз

52		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Совершенствование техники: верхней и нижней передачи в игре в волейбол. Обучение нижней прямой подаче.	Прыжки через скакалку.
53		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Совершенствование техники: нижней подачи, обучение верхней подаче. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Совершенствование техники: верхней и нижней подачи в игре в волейбол, обучение приему мяча с подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55		Совершенствование техники: верхней и нижней подачи в игре в волейбол, приему мяча с подачи, обучение приему мяча снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Закрепление приёма передачи мяча двумя руками сверху; совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	Прыжки через скакалку.
58		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59		Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

60		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой	Отжимание от пола
61		Совершенствование выполнения технических приёмов волейбола. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Прыжки через скакалку.
62		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63		Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
№ п./п.		Тема урока Виды деятельности учащихся на уроке	Домашнее задание
66		Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	выполнять упражнения на гибкость

67		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	выполнять упражнения на гибкость
68		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Выбивала».	выполнять упражнения на гибкость
69		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения
70		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения
71		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с мячами. Обучение группировке. Перекаты вперед, назад. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
72		Совершенствование выполнения группировки и перекатов. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ мячами. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять кувырок вперед, выполнять строевые упражнения

73		Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. ОРУ. Группировки, перекаты. Обучение кувырку вперед. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	выполнять кувырок вперед, выполнять строевые упражнения
74		Перестроение из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. ОРУ. Группировки, перекаты. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
75		Кувырок вперед. Обучение кувырку назад. Перестроение из одной шеренги в две, в три. ОРУ. Группировки, перекаты. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Обучение кувырку назад. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов
76		Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроения из одной шеренги в три. ОРУ с мячами.	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
77		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Обучение стойке на лопатках. Совершенствование кувырков вперед, назад. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
79		Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Упражнения на равновесие. «Ласточка». Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей	строевые упражнения

80	Упражнения на равновесие. «Ласточка». Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ору в движении. Упражнения на равновесие. «Ласточка». Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Прыгать на скакалке
81	. Наклон вперед из положения стоя – учет. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Ору в движении. Упражнения на равновесие. «Ласточка». Контроль физической подготовленности. Наклон вперед из положения стоя – учет.	Повторить
82	Обучение выполнению комбинации акробатических упражнений Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ. Подвижная игра «Челнок».	Прыгать на скакалке
83	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении. Комбинация акробатических упражнений – учет. Развитие координационных способностей	Прыгать на скакалке
84	Инструктаж по технике безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
85	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

86		Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
87		Равномерный бег (15 мин) Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
88		Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность – учет. Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
89		Кроссовая подготовка. Обучение технике выполнения тройного прыжка. Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Обучение технике выполнения тройного прыжка.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
90		Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. Совершенствование техники выполнения тройного прыжка.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
91		Равномерный бег (17 мин). Тройной прыжок – учет. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
92		Бег по пересеченной местности (2 км)-учет. ОРУ в движении.. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
93		Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра в футбол.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)

94		Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
95		Бег на длинные и короткие дистанции Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные прыжковые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета со скакалками.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
96		Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
97		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
98		Прыжок в длину. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Специальные беговые упражнения.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
99		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
100		Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
101		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	бегать на дистанцию 1000 м

102	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1000 м (на результат)
-----	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей

№ 1 от «_____» _____ 2018 года

Руководитель МО

Селиверстова Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

М.В.Шулика

«_____» _____ 2022 года