

III. Календарно - тематическое планирование

5 класс

№ П/ П	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Ресурсы урока	Дата по плану				Дата по факту
Легкая атлетика (11 ч)								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Эстафетная палочка, рулетка, секундомер					
2-3	Спринтерский бег, эстафетный бег 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	выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения						
4	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.						

5	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».</p>							
6	<p>Прыжок в длину, метание малого мяча Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.</p> <p>Малые мячи, вертикальная и горизонтальная цель, рулетка</p>					
7	<p>Прыжок в длину, метание Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>						
8	<p>Прыжок в длину, метание Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>						
9	<p>Прыжок в длину, метание. Прыжок с 7–9 шагов разбега на</p>							

	результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств							
10	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания, подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и 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.	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Планка. Теннисные мячи, рулетка					
11	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания, отталкивание Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств							
Кроссовая подготовка (5 ч)								
12	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости Подвижная игра «Салки».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Рулетка, секундомер					
13	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».							

		сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.						
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Рулетка, секундомер					
15	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости							
16	Учетный. Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости							
Подвижные игры (7 ч)								
17	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	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.	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Мяч, скакалки.					
18	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с						
19	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).							
20	Строевая подготовка. Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.							
21	КУ комплекса ОФП. Учебная игра							

	пионербол.	современными упражнениями.							
22	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение							
23	Развитие ловкости и гибкости. Подвижная игра «Вышибалы». Эстафеты с мячом.	Федерального закона «О физической культуре и спорте» 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. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.							
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)									
24	Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без на месте. Вис согнувшись, вис	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.						

	прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Перекладина, гимнастические маты					
25	Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».							
26	Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры».	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.						
27	Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.						
28	Висы, строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические						

	по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	комбинации из числа разученных упражнений.						
29	Висы, строевые упражнения. Учетный Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей							
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Гимнастические маты, подкидной мостик, гимнастический козел					
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.						

	способностей								
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований							
33	Опорный прыжок. Строевые упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей								
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.							
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учетный. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей								

36	<p>Акробатика.</p> <p>Строевой шаг. Повороты на месте Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий.</p>	<p>Виленский</p> <p>Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.</p> <p>Гимнастические маты</p>					
37	<p>Акробатика.</p> <p>Строевой шаг. Повороты на месте Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>						
38	<p>Акробатика.</p> <p>Строевой шаг. Повороты на месте Кувырki вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p>						
39	<p>Акробатика.</p> <p>Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей</p>	<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>						
40	<p>Акробатика.</p> <p>Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с</p>							

	набивным мячом. Развитие координационных способностей								
41	Акробатика. Учетный Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей								
Лыжная подготовка (18 ч)									
42	Вторичный инструктаж. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Лыжи						
43	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.								
44	Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.								
45	Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.								
46	Одновременный бесшажный ход, повторить встречную эстафету								
47	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.								
48	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.								
49	Подъем «елочкой» на склоне до 45*.								

50	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов 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. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>							
51	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.								
52	Техника поворота «плугом».								
53	Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.								
54	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке.								
55	Принять на оценку технику подъема «елочкой».								
56	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».								
57	Одновременный одношажный ход (основной вариант).								
58	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.								
59	Провести соревнование на дистанции 1-2 км.								
Спортивные игры (18 ч)									
60	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов –	Виленский	Физическая					

	руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Волейбольная сетка, волейбольные мячи					
61	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.						
62	Волейбол. Принять на оценку стойку игрока и перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Летучий мяч».	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.						
63	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.						
64	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Принять на оценку передачу двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.						

65	<p>Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>						
66	<p>Волейбол. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>						
67	<p>Волейбол. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>						
68	<p>Волейбол. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.</p>						
69	<p>Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>	<p>Виленский Физическая культура 5-7 класс.</p>					

	руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	процессе игровой деятельности.	Учебник ФГОС. Баскетбольные мячи, стойки.					
70	Баскетбол. Оценка техники стойки и передвижения 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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.						
71	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.						
72	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча на месте Стойка и передвижение 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	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.						

	кардиоционных качеств.								
73	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие кардиоционных качеств.								
74	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча с изменением направления. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие кардиоционных качеств.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.							
75	Баскетбол. Оценка техники броска снизу в движении. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие кардиоционных качеств.								
76	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на								

	месте. Нападение быстрым прорывам. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.								
77	Баскетбол. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывам. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.								
Бадминтон (12ч)									
78	Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Выбор ракетки и волана. Инструктаж ТБ.	Изучают историю бадминтона. Овладевают основными приемами игры в бадминтон.	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Ракетки, воланы, сетка						
79 - 80	Способы держания (хватки) ракетки. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.							
81 - 82	Игровые стойки в бадминтоне. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.								

83 - 84	Передвижения по площадке. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.								
85 - 86	Техника выполнения ударов. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.							
87 - 88	Техника выполнения подачи. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.							
89	Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.							
Кроссовая подготовка									
ре зе рв	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.						
ре зе рв	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Рулетка, секундомер						
ре зе	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Специальные беговые								

рв	упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	правила безопасности.							
резе рв	Равномерный бег 14 минут. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости								
резе рв	Равномерный бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости								
Лёгкая атлетика (10 ч)									
90	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. 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. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Эстафетная палочка, рулетка, секундомер						
91	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ								
92	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние								

	легкоатлетических упражнений на здоровье	физической культурой в профилактике вредных привычек.							
93	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки) Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей							
94	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег на результат 60 м, пробный, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки.								
95	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.							
96	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания, подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и 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.	Виленский Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Планка. Теннисные мячи, рулетка						

97	<p>Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания, отталкивание Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств</p>							
98	<p>Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания, переход планки. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p>						
99	<p>Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания, приземление Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств</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>						

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.