**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** |  |  |
|  |  | **Программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 04.09 | Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. | Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | 05.09 | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкульпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, заняти физической , занятия физической культурой, тренировочные занятия |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 | 11.09 | Исторические сведения об Олимпийских играх. Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из 1программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр |
| 4 | Режим дня | 1 | 12.09 | Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. | Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | 18.09 | Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. | Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 19.09 | Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. | Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. |
| 7 | Составление дневника по физической культуре | 1 | 25.09 | Составление дневника физической культуры | Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. |
| 8 | Упражнения утренней зарядки | 1 | 26.09 | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | Общеразвивиющие упражнения. |
| 9 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека | 1 | 02.10 | Роль и значение физкультурно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | Знакомятся с понятием «спортивнооздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. |
| 10 | Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения | 1 | 03.10 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. | Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии. |
| 11 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 09.10 | Кувырки вперёд и назад в группировке. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на 1гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий. |
| 12 | Кувырок назад в группировке | 1 | 10.10 | Кувырки вперёд и назад в группировке. | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Описывают технику выполнения кувырка |
| 13 | Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно | 1 | 16.10 | Кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно» |
| 14 | Опорные прыжки | 1 | 17.10 | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам. |
| 15 | Опорные прыжки | 1 | 23.10 | Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам. |
| 16 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 24.10 | Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). | Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. |
| 17 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | 06.11 | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх | Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лаза |
| 18 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 07.11 | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи» | Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 13.11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 14.11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. |
| 21 | Бег на длинные дистанции | 1 | 20.11 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 | 21.11 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы |
| 23 | Бег на короткие дистанции | 1 | 27.11 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 | 28.11 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30 м. |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 04.12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30 м. |
| 26 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 05.12 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с, прыжки в высоту с прямого разбега | Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 11.12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 28 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 12.12 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега | Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 18.12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации |
| 30 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 19.12 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 | 25.12 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. |
| 32 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 26.12 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, склона | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. |
| 33 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 09.01 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения. |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 15.01 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. | Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 16.01 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. | Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью |
| 36 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 22.01 | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке | Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. |
| 37 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 23.01 | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. | Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя. Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. |
| 38 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 29.01 | Спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы. Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 30.01 | Спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы. Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке. |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 05.02 | Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке. Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их преодоления. |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км | 1 | 06.02 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км | Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их преодоления. |
| 42 | Техника ловли и передачи мяча на месте | 1 | 12.02 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).. |
| 43 | Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении | 1 | 13.02 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники.  Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди |
| 44 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | 19.02 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте | Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. |
| 45 | Ведение мяча в движении | 1 | 20.02 | Передача мяча двумя руками от груди, и в движении. | Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. |
| 46 | Ведение мяча в движении | 1 | 26.02 | Передача мяча двумя руками от груди, и в движении. | Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. |
| 47 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 27.02 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. |
| 48 | Технические действия с мячом | 1 | 05.03 | Ранее разученные технические действия с мячом | Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения. |
| 49 | Технические действия с мячом | 1 | 06.03 | Ранее разученные технические действия с мячом | Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения |
| 50 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 12.03 | Прямая нижняя подача мяча. | Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. |
| 51 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 13.03 | Прямая нижняя подача мяча. | Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. |
| 52 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 19.03 | Приём и передача мяча двумя руками снизу | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучениев парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют |
| 53 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 20.03 | Приём и передача мяча двумя руками снизу. | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучениев парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют |
| 54 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 02.04 | Приём и передача мяча двумя руками сверху. | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах |
| 55 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 03.04 | Приём и передача мяча двумя руками сверху. | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах |
| 56 | Технические действия с мячом | 1 | 09.04 | Ранее разученные технические действия с мячом | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней |
| 57 | Технические действия с мячом | 1 | 10.04 | Ранее разученные технические действия с мячом | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол |
| 58 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | 16.04 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега |
| 59 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 17.04 | Остановка катящегося мяча способом «наступания». обводка мячом ориентиров | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки |
| 60 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | 23.04 | Ведение мяча «по прямой» | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. |
| 61 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | 24.04 | Ведение мяча «по прямой» | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы |
| 62 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | 30.04 | Ведение мяча «по кругу» | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по кругу», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы |
| 63 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | 07.05 | Ведение мяча «по кругу» | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по кругу», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы |
| 64 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 | 08.05 | Ведение мяча «змейкой». | Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы |
| 65 | Обводка мячом ориентиров | 1 | 14.05 | Обводка мячом ориентиров | Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки |
| 66 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | 15.05 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 67 | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | 21.05 | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 68 | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | 22.05 | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  | 68 | |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | |  |  |
| **Всего** |  | **Программное содержание** | | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 04.09 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. | | Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и прохождения первых Олимпийских игр в Афинах |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | 05.09 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских и игр. | | Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и прохождения первых Олимпийских игр в Афинах. |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 | 11.09 | Ведение дневника физической культуры. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. | | Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. |
| 4 | Физическая подготовка человека | 1 | 12.09 | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. | | Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств. Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. |
| 5 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | 18.09 | Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. | | Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. |
| 6 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 19.09 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой | | Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки. |
| 7 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 25.09 | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. | | Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем). |
| 8 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 26.09 | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. | | Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры. |
| 9 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | 02.10 | Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером | | Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | 03.10 | Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата | | Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры. |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 | 09.10 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | | Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | 10.10 | передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). | | Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением |
| 13 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 16.10 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | | Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. группах). |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 17.10 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | | Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом козле. |
| 15 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 23.10 | Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений. | | Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне. |
| 16 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 24.10 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). | | Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 06.11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 18 | Лазание по канату в три приема | 1 | 07.11 | Лазанье по канату в три приёма (мальчики) | | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы. Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 13.11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 20 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | 14.11 | Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). | | Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы. |
| 21 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 20.11 | Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | | Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук) |
| 22 | Спринтерский бег | 1 | 21.11 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. | | Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения |
| 23 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. | 1 | 27.11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 24 | Гладкий равномерный бег | 1 | 28.11 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. | | Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации. |
| 25 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м | 1 | 04.12 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 26 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 05.12 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. | | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 11.12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 18.12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 29 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 19.12 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень | | Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 25.12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных |
| 31 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км | 1 | 26.12 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных |
| 32 | Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 09.01 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | | Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. |
| 33 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 15.01 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | | Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. |
| 34 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 16.01 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, | | Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. |
| 35 | Техника спусков с пологого склона в низкой стойке | 1 | 22.01 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | | Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона.  Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений |
| 36 | Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом» | 1 | 23.01 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | | Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. |
| 37 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 29.01 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | | Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают  Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 30.01 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | | Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности.  Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов |
| 39 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 | 05.02 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | | Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. |
| 40 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 | 06.02 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | | Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в в парах) |
| 41 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км | 1 | 12.02 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных |
| 42 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 13.02 | Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | | Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке |
| 43 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 19.02 | Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу | | Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 20.02 | Остановка двумя шагами и прыжком. | | Анализируют выполнение технических  действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. |
| 45 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 26.02 | Упражнения с мячом: ранее разученные | | Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. |
| 46 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 27.02 | Упражнения с мячом: ранее разученные | | Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. |
| 47 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 05.03 | Упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину | | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 06.03 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 12.03 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки | 1 | 13.03 | Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. | | Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. |
| 51 | Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки | 1 | 19.03 | Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки команды соперника | | Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 20.03 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 02.04 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | | Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями |
| 54 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 03.04 | Приём и передача двумя руками снизу и сверху | | Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. |
| 55 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 09.04 | Приём и передача двумя руками снизу и сверху | | Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 10.04 | Приём и передача двумя руками снизу и сверху | | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 16.04 | Приём и передача двумя руками снизу и сверху | | Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. |
| 58 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 17.04 | Удары по катящемуся мячу с разбега. | | Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. |
| 59 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 23.04 | Удары по катящемуся мячу с разбега | | Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 24.04 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке мяча. | | Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. |
| 61 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 30.04 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке мяча. | | Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. |
| 62 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 07.05 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов передачи мяча. | | Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 08.05 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов передачи мяча. | | Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. |
| 64 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | 14.05 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов ведения мяча. | | Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). |
| 65 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 | 15.05 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмом обводки. | | Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями. |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ | 1 | 21.05 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ | | Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. |
| 67 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени) | 1 | 22.05 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 24.05 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | | |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Программное содержание** |  |
| **Всего** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | 03.09 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. | Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | 04.09 | Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. спортом. |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | 05.09 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека | Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта. |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | 10.09 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. | Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями.  Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти. |
| 5 | Техническаяподготовка | 1 | 11.09 | Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. | Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | 12.09 | Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. | Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматриваютсновные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | 17.09 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | 18.09 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой | Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами. Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 19.09 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. | Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений). |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 24.09 | Ранее разученные  упражнения: профилактики нарушения осанки. | Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках. Распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений. Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 | 25.09 | Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки. Лазанье по канату в два приёма (мальчики) | Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. |
| 12 | Акробатические пирамиды | 1 | 26.09 | Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). | Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. |
| 13 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 01.10 | Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). | Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (в парах) Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. |
| 14 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | 02.10 | Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). | Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, |
| 15 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 03.10 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 16 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 08.10 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). | Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения |
| 17 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | 09.10 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) | Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах |
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 10.10 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 19 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | 15.10 | Лазанье по канату в два приёма (мальчики) | Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. |
| 20 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | 16.10 | Лазанье по канату в два приёма (мальчики) | Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). |
| 21 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | 17.10 | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», | Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений |
| 22 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1 | 22.10 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 23 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1 | 23.10 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1 | 24.10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 25 | Эстафетный бег | 1 | 05.11 | Эстафетный бег. | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 06.11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 27 | Прыжки с разбега в высоту | 1 | 07.11 | Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание» | Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. |
| 28 | Прыжки с разбега в длину | 1 | 12.11 | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». | Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 13.11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 14.11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1 | 19.11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 20.11 | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 21.11 | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 26.11 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами | Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона. |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 27.11 | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. | Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона. |
| 36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | 28.11 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. | Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | 03.12 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. | Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 04.12 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. | Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 05.12 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. | Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | 10.12 | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами | Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении. |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | 1 | 11.12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 42 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | 12.12 | Передача и ловля мяча после отскока от пола. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину | Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. |
| 43 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | 17.12 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 18.12 | Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения | Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 19.12 | Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 24.12 | Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 25.12 | Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 26.12 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 09.01 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. |
| 50 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 14.01 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы.  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы. Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 15.01 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации |
| 52 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 16.01 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. |
| 53 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 21.01 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. | Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. |
| 54 | Перевод мяча за голову | 1 | 22.01 | Перевод мяча за голову. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы |
| 55 | Перевод мяча за голову | 1 | 23.01 | Перевод мяча за голову. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 28.01 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. | Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 29.01 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов | Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | 30.01 | Средние и длинные передачи мяча по прямой. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах) |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | 04.02 | Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | 05.02 | Тактические действия при выполнении углового удара | Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | 06.02 | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | 11.02 | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 12.02 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. | Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 13.02 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов | Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 18.02 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов | Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. | 1 | 19.02 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | 20.02 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | 25.02 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | |  |