**Календарно- тематическое планирование физическая культура 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата проведения урока по плану** | | **Дата проведения урока фактическ** | | | | **УУД**  **Деятельность учащихся** | | | **Материалы к уроку** | | **Домашние задание** | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (13ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика , на спортивной площадке , по подвижным играм ) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить инструктаж по технике безопасности | | |
| 2 | Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 3 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 4 | Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 5 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 6 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 7 | Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 8 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 9 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 10 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей. | | |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 12 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли,  музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 13 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |
| **Спортивная игра «Гандбол» (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | История возникновения игры. Правила по технике безопасности. |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 15 | Стойка нападающего, стойка защитника, основная стойка вратаря |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 16 | Передвижение по площадке, передвижение защитников, передвижение нападающих |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 17 | Ведение мяча. Бросок мяча в ворота с места. Передача мяча. Учебная игра. |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| **Спортивная игра «Баскетбол» (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | История возникновения игры. Правила по технике безопасности. |  |  | |  | |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. |
| 19 | Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 20 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 21 | Обучение техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Вред курения. | | |
| 22 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Древние олимпийские игры. | | |
| 23 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 24 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Признаки утомления. | | |
| 25 | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать правила игры. | | |
| 26 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (6 ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 27 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики : на гимнастических снарядах, по подвижным играм ) Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой. | | |
| 28 | Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 29 | Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на гибкость. | | |
| 30 | Контроль висов. Контроль танцевальных движений. Совершенствование прыжка через гимнастического козла. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Роль режима дня. | | |
| 31 | Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине (ознакомление). |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Признаки утомления. | | |
| 32 | Повторение танцевальных упражнений. Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Прыжки со скакалкой 60 раз. | | |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка» (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки , по подвижным играм.)  Температурный режим, одежда, обувь лыжника. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовки. | | |
| 34 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Одежда лыжника. | | |
| 36 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 37 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки, по подвижным играм )  Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовке. | | |
| 38 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 39 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Подбор лыжного инвентаря. | | |
| 40 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 41 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км .Спуск в средней стойке. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Температурный режим. | | |
| 42 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Признаки переохлаждения. | | |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики , на гимнастических снарядах, по подвижным играм ).  Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, кегли, скакалки, маты, мячи, музыкальный центр. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 44 | Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Принципы закаливания. | | |
| 45 | Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль режима дня. | | |
| 46 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Прыжки на скакалке до 100 раз | | |
| 47 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Помощь при травмах. | | |
| 48 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять акробатические соединения. | | |
|  | **Раздел «Спортивные игры» (Волейбол) (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол)Обучение стойкам, остановкам и перемещениям волейболистов. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях волейболом. | | |
| 50 | Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 51 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств (игра в пионербол с применением приёмов волейболистов). |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 52 | Повторение приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Знать правила игры. | | |
| 53 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения отказа от вредных привычек. | | |
| 54 | Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения режима дня. | | |
| 55 | Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 56 | Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Признаки утомления. | | |
| 57 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль утренней зарядки. | | |
| 58 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (12ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика, на спортивной площадке , по подвижным играм ) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | | |
| 60 | Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 61 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 62 | Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 63 | Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 64 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 65 | Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять медленный бег. | | |
| 66 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 67 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль здорового образа жизни. | | |
| 68 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 69 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Прыжковая яма, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |
| 70 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Прыжковая яма, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять прыжки на скакалке до 100 раз. | | |

**Календарно- тематическое планирование физическая культура 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата проведения урока по плану** | | **Дата проведения урока фактическ** | | | | **УУД**  **Деятельность учащихся** | | | **Материалы к уроку** | | **Домашние задание** | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (13ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика , на спортивной площадке , по подвижным играм ) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить инструктаж по технике безопасности | | |
| 2 | Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 3 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 4 | Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 5 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 6 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 7 | Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 8 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 9 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 10 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей. | | |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 12 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли,  музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 13 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |
| **Раздел: Спортивная игра «Гандбол» (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | История возникновения игры. Правила по технике безопасности. |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 15 | Стойка нападающего, стойка защитника, основная стойка вратаря |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 16 | Передвижение по площадке, передвижение защитников, передвижение нападающих |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 17 | Ведение мяча. Бросок мяча в ворота с места. Передача мяча. Учебная игра. |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| **Раздел:Спортивная игра «Баскетбол» (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | История возникновения игры. Правила по технике безопасности. |  |  | |  | |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. |
| 19 | Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 20 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 21 | Обучение техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Вред курения. | | |
| 22 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Древние олимпийские игры. | | |
| 23 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 24 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Признаки утомления. | | |
| 25 | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать правила игры. | | |
| 26 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (6 ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 27 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики : на гимнастических снарядах, по подвижным играм ) Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой. | | |
| 28 | Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 29 | Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на гибкость. | | |
| 30 | Контроль висов. Контроль танцевальных движений. Совершенствование прыжка через гимнастического козла. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Роль режима дня. | | |
| 31 | Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине (ознакомление). |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Признаки утомления. | | |
| 32 | Повторение танцевальных упражнений. Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Прыжки со скакалкой 60 раз. | | |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка» (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки , по подвижным играм.)  Температурный режим, одежда, обувь лыжника. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовки. | | |
| 34 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Одежда лыжника. | | |
| 36 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 37 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки, по подвижным играм )  Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовке. | | |
| 38 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 39 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Подбор лыжного инвентаря. | | |
| 40 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 41 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км .Спуск в средней стойке. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Температурный режим. | | |
| 42 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Признаки переохлаждения. | | |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики , на гимнастических снарядах, по подвижным играм ).  Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, кегли, скакалки, маты, мячи, музыкальный центр. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 44 | Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Принципы закаливания. | | |
| 45 | Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль режима дня. | | |
| 46 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Прыжки на скакалке до 100 раз | | |
| 47 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Помощь при травмах. | | |
| 48 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять акробатические соединения. | | |
|  | **Раздел «Спортивные игры» (Волейбол) (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол)Обучение стойкам, остановкам и перемещениям волейболистов. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях волейболом. | | |
| 50 | Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 51 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств (игра в пионербол с применением приёмов волейболистов). |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 52 | Повторение приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Знать правила игры. | | |
| 53 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения отказа от вредных привычек. | | |
| 54 | Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения режима дня. | | |
| 55 | Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 56 | Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Признаки утомления. | | |
| 57 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль утренней зарядки. | | |
| 58 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (12ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика, на спортивной площадке , по подвижным играм ) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | | |
| 60 | Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 61 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 62 | Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 63 | Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 64 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 65 | Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять медленный бег. | | |
| 66 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 67 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль здорового образа жизни. | | |
| 68 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 69 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Прыжковая яма, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |
| 70 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Прыжковая яма, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять прыжки на скакалке до 100 раз. | | |

**Календарно- тематическое планирование физическая культура 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата проведения урока по плану** | | **Дата проведения урока фактическ** | | | | **УУД**  **Деятельность учащихся** | | | **Материалы к уроку** | | **Домашние задание** | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (13ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика , на спортивной площадке , по подвижным играм ) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить инструктаж по технике безопасности | | |
| 2 | Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 3 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 4 | Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 5 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 6 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 7 | Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 8 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 9 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 10 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей. | | |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 12 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли,  музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 13 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |
| **Раздел:Спортивная игра «Гандбол» (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | История возникновения игры. Правила по технике безопасности. |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 15 | Стойка нападающего, стойка защитника, основная стойка вратаря |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 16 | Передвижение по площадке, передвижение защитников, передвижение нападающих |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 17 | Ведение мяча. Бросок мяча в ворота с места. Передача мяча. Учебная игра. |  |  | |  | |  | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| **Раздел: Спортивная игра «Баскетбол» (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | История возникновения игры. Правила по технике безопасности. |  |  | |  | |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. |
| 19 | Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 20 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 21 | Обучение техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Вред курения. | | |
| 22 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Древние олимпийские игры. | | |
| 23 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 24 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Признаки утомления. | | |
| 25 | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать правила игры. | | |
| 26 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Мячи баскетбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (6 ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 27 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики : на гимнастических снарядах, по подвижным играм ) Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой. | | |
| 28 | Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 29 | Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на гибкость. | | |
| 30 | Контроль висов. Контроль танцевальных движений. Совершенствование прыжка через гимнастического козла. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Роль режима дня. | | |
| 31 | Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине (ознакомление). |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Признаки утомления. | | |
| 32 | Повторение танцевальных упражнений. Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Прыжки со скакалкой 60 раз. | | |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка» (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки , по подвижным играм.)  Температурный режим, одежда, обувь лыжника. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовки. | | |
| 34 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Одежда лыжника. | | |
| 36 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 37 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки, по подвижным играм )  Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовке. | | |
| 38 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 39 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Подбор лыжного инвентаря. | | |
| 40 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 41 | Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км .Спуск в средней стойке. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Температурный режим. | | |
| 42 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Признаки переохлаждения. | | |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики , на гимнастических снарядах, по подвижным играм ).  Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, кегли, скакалки, маты, мячи, музыкальный центр. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 44 | Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Принципы закаливания. | | |
| 45 | Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль режима дня. | | |
| 46 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Прыжки на скакалке до 100 раз | | |
| 47 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Помощь при травмах. | | |
| 48 | Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять акробатические соединения. | | |
|  | **Раздел «Спортивные игры» (Волейбол) (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол)Обучение стойкам, остановкам и перемещениям волейболистов. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях волейболом. | | |
| 50 | Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 51 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств (игра в пионербол с применением приёмов волейболистов). |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 52 | Повторение приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Знать правила игры. | | |
| 53 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения отказа от вредных привычек. | | |
| 54 | Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения режима дня. | | |
| 55 | Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 56 | Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Признаки утомления. | | |
| 57 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль утренней зарядки. | | |
| 58 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (12ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика, на спортивной площадке , по подвижным играм ) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | | |
| 60 | Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 61 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 62 | Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 63 | Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 64 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 65 | Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять медленный бег. | | |
| 66 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 67 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль здорового образа жизни. | | |
| 68 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 69 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Прыжковая яма, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |
| 70 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Прыжковая яма, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять прыжки на скакалке до 100 раз. | | |

**Календарно- тематическое планирование физическая культура 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата проведения урока по плану** | | **Дата проведения урока фактическ** | | | | **УУД**  **Деятельность учащихся** | | | **Материалы к уроку** | | **Домашние задание** | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (13ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика , на спортивной площадке , по подвижным играм ) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить инструктаж по технике безопасности | | |
| 2 | Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 3 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 4 | Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 5 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 6 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 7 | Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 8 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 9 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли, музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 10 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей. | | |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 12 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли,  музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 13 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |
|  | **Раздел «Спортивные игры» (баскетбол) (8ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры ( по баскетболу №3.7.) История баскетбола |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить правила техники безопасности при игре баскетбол. | | |
| 15 | Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Вырывание и выбивания мяча. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать терминологию баскетбола. | | |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка в два шага и прыжком. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать правила игры в баскетбол. | | |
| 17 | Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Бросок двумя руками от головы. |  |  | |  | |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. |
| 18 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 19 | Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Вред курения. | | |
| 20 | Бросок после ведения. Держание игрока с мячом. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Древние олимпийские игры. | | |
| 21 | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Штрафной бросок. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать правила игры. | | |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (8 ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 22 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики : на гимнастических снарядах, по подвижным играм ). Правила безопасности и страховки. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой. | | |
| 23 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 24 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.Висы и упоры. Простые упоры. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на гибкость. | | |
| 25 | Контроль висов. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Совершенствование прыжка через козла боком с поворотом на 90. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Роль режима дня. | | |
| 26 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Роль гимнастических упражнений. | | |
| 27 | Повторение танцевальных упражнений. Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Прыжки со скакалкой 60 раз. | | |
| 28 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Помощь при трвмах. | | |
| 29 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Повторение висов. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Прыжки со скакалкой до 100 раз. | | |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки , по подвижным играм.)  Температурный режим, одежда, обувь лыжника. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовки. | | |
| 31 | Совершенствование техники одновременно - одношажного конькового хода. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 32 | Закрепление техники одновременно - одношажного конькового хода. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Лыжи, коньки, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 33 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 2км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Одежда лыжника. | | |
| 34 | Преодоление бугров и впадин. Техника спуска. Поворот упором. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 35 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Лыжи, коньки, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 36 | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Поворот упором. Дистанция 3 км. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовке. | | |
| 37 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 38 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Лыжи, коньки, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 39 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 3 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Подбор лыжного инвентаря. | | |
|  |  | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | **Раздел «Спортивные игры» (Волейбол) (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол)Обучение стойкам, остановкам и перемещениям волейболистов. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. История волейбола. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях волейболом. | | |
| 41 | Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 42 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств (игра в пионербол с применением приёмов волейболистов). |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 43 | Повторение приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Знать правила игры. | | |
| 44 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам. Передача в прыжке через сетку. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения отказа от вредных привычек. | | |
| 45 | Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Прямой нападающий удар.Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения режима дня. | | |
| 46 | Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 47 | Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Признаки утомления. | | |
| 48 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. Отбивание мяча кулаком у сетки. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль утренней зарядки. | | |
| 49 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| **Раздел «Элементы единоборств» (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | История возникновения. Стойки и передвижения в стойке. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Кегли, скакалки, маты, мячи, музыкальный центр. | | | Повторить правила техники безопасности | | |
| 51 | Захваты рук и туловища. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить правила техники безопасности | | |
| 52 | Освобождение от захватов. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить правила техники безопасности | | |
| 53 | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить правила техники безопасности | | |
| **Раздел: Спортивная игра «Футбол»** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | История футбола. Правила по технике безопасности во время игры. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), футбольные мячи.** | | | Повторить правила техники безопасности при игре футбол | | |
| 55 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Мячи футбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 56 | Финт «ударом» по мячу ногой. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игру в футбол для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), футбольные мячи.** | | | Знать терминологию футбола. | | |
| 57 | Финт «остановкой» мяча ногой. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), футбольныемячи.** | | | Знать правила игры в футбол. | | |
| 58 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Мячи футбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| **Раздел: Спортивная игра «Гандбол» (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | История возникновения игры. Правила по технике безопасности. |  |  | |  |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 60 | Стойка нападающего, стойка защитника, основная стойка вратаря |  |  | |  |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 61 | Передвижение по площадке, передвижение защитников, передвижение нападающих |  |  | |  |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 62 | Ведение мяча. Бросок мяча в ворота с места. Передача мяча. Учебная игра. |  |  | |  |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | | Повторить технику передачи мяча. | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика, на спортивной площадке , по подвижным играм ) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | | |
| 64 | Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 65 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 66 | Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 67 | Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 68 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 69 | Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять медленный бег. | | |
| 70 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль здорового образа жизни. | | |
| 71 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 72 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Прыжковая яма, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |

**Календарно- тематическое планирование физическая культура 9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата проведения урока по плану** | | **Дата проведения урока фактическ** | | | | **УУД**  **Деятельность учащихся** | | | **Материалы к уроку** | | **Домашние задание** | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (13ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика , на спортивной площадке , по подвижным играм ) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить инструктаж по технике безопасности | | |
| 2 | Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 3 | Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей. | | |
| 4 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 5 | Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 6 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 7 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей. | | |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м) |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 9 | Урок - соревнования |  |  | |  | |  | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | | Скакалки, мячи, кегли,  музыкальный центр. | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 10 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость. |  |  | |  | |  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | | Рулетка, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |
|  | **Раздел «Спортивные игры» (баскетбол) (8ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры ( по баскетболу №3.7.) История баскетбола |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить правила техники безопасности при игре баскетбол. | | |
| 12 | Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Вырывание и выбивания мяча. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать терминологию баскетбола. | | |
| 13 | Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка в два шага и прыжком. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать правила игры в баскетбол. | | |
| 14 | Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Бросок двумя руками от головы. |  |  | |  | |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. |
| 15 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 16 | Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Вред курения. | | |
| 17 | Бросок после ведения. Держание игрока с мячом. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Древние олимпийские игры. | | |
| 18 | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Штрафной бросок. |  |  | |  | |  | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), баскетбольные мячи.** | | Знать правила игры. | | |
|  | **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (8 ч)** | | | | | | | | | | | |  | | |
| 19 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики : на гимнастических снарядах, по подвижным играм ). Правила безопасности и страховки. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Журнал и инструкции по технике безопасности, гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой. | | |
| 20 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| 21 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.Висы и упоры. Простые упоры. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Выполнять упражнения на гибкость. | | |
| 22 | Контроль висов. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Совершенствование прыжка через козла боком с поворотом на 90. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Роль режима дня. | | |
| 23 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Роль гимнастических упражнений. | | |
| 24 | Повторение танцевальных упражнений. Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Прыжки со скакалкой 60 раз. | | |
| 25 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | Помощь при трвмах. | | |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки , по подвижным играм.)  Температурный режим, одежда, обувь лыжника. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовки. | | |
| 27 | Совершенствование техники одновременно - одношажного конькового хода. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 28 | Закрепление техники одновременно - одношажного конькового хода. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Лыжи, коньки, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 29 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 2км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Одежда лыжника. | | |
| 30 | Преодоление бугров и впадин. Техника спуска. Поворот упором. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 31 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Лыжи, коньки, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 32 | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Поворот упором. Дистанция 3 км. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, лыжи. | | | Повторить технику безопасности при лыжной подготовке. | | |
| 33 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Лыжи. | | | Ходьба на лыжах. | | |
| 34 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Лыжи, коньки, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 35 | Обучение техники подъема елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 3 км. |  |  | |  |  | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Лыжи. | | | Подбор лыжного инвентаря. | | |
|  |  | | | | | | | | | | | |  | | |
|  | **Раздел «Спортивные игры» (Волейбол) (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол)Обучение стойкам, остановкам и перемещениям волейболистов. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. История волейбола. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях волейболом. | | |
| 37 | Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пресс. | | |
| 38 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств (игра в пионербол с применением приёмов волейболистов). |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей. | | |
| 39 | Повторение приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Знать правила игры. | | |
| 40 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам. Передача в прыжке через сетку. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения отказа от вредных привычек. | | |
| 41 | Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Прямой нападающий удар.Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Значения режима дня. | | |
| 42 | Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 43 | Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Признаки утомления. | | |
| 44 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. Отбивание мяча кулаком у сетки. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль утренней зарядки. | | |
| 45 | Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Волейбольные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять упражнения на осанку. | | |
| **Раздел «Элементы единоборств» (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | История возникновения. Стойки и передвижения в стойке. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Кегли, скакалки, маты, мячи, музыкальный центр. | | | Повторить правила техники безопасности | | |
| 47 | Захваты рук и туловища. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить правила техники безопасности | | |
| 48 | Освобождение от захватов. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить правила техники безопасности | | |
| 49 | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. |  |  | |  |  | | Р.: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений  П.: моделировать технику выполнения акробатических упражнений  К.: умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | | Гимнастические снаряды, маты, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить правила техники безопасности | | |
| **Раздел: Спортивная игра «Футбол»** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | История футбола. Правила по технике безопасности во время игры. |  |  | |  |  | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), футбольные мячи.** | | | Повторить правила техники безопасности при игре футбол | | |
| 51 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Мячи футбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 52 | Финт «ударом» по мячу ногой. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игру в футбол для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), футбольные мячи.** | | | Знать терминологию футбола. | | |
| 53 | Финт «остановкой» мяча ногой. |  |  | |  |  | | Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), футбольныемячи.** | | | Знать правила игры в футбол. | | |
| 54 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Мячи футбольные, скакалки, кегли, музыкальный центр. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| **Раздел: Спортивная игра «Гандбол» (4 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | История возникновения игры. Правила по технике безопасности. |  |  | |  |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 56 | Стойка нападающего, стойка защитника, основная стойка вратаря |  |  | |  |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 57 | Передвижение по площадке, передвижение защитников, передвижение нападающих |  |  | |  |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | | Повторить технику передачи мяча. | | |
| 58 | Ведение мяча. Бросок мяча в ворота с места. Передача мяча. Учебная игра. |  |  | |  |  | | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»), мячи.** | | | Повторить технику передачи мяча. | | |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика, на спортивной площадке , по подвижным играм ) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | Журнал и инструкции по технике безопасности, рулетка, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | | |
| 60 | Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять комплекс УГГ. | | |
| 61 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 62 | Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 63 | Обучение техники старта с опорой на одну руку. Метание набивного мяча |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, набивные мячи, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять метания мяча на дальность. | | |
| 64 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 65 | Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Выполнять медленный бег. | | |
| 66 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Роль здорового образа жизни. | | |
| 67 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.  П.: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек  К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. | | Скакалки, мячи, кегли. | | | Играть в подвижные игры на свежем воздухе. | | |
| 68 | Урок - соревнования |  |  | |  |  | | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Прыжковая яма, секундомер, учебник **Лях В.И., Виленский М.Я. 5 класс (издательство «Просвещение»).** | | | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье человека. | | |