

2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура.

Класс 1В.

Учитель: Следкова Ольга Виталиевна. Подпись \_\_\_\_\_

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3ч.)</b> <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (4ч.)</b> <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (92ч.)</b>				
1-2-3	Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	3	02.09 06.09 07.09	
4-5	Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	2	09.09 13.09	
6	Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	1	14.09	
7	Правила выполнения строевых упражнений. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	1	16.09	
8-9	Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	2	20.09 21.09	

10-11	Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!»	2	23.09 27.09	
12	Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Построение в шеренгу и колонну по ориентирам.	1	28.09	
13	Значение исходных положений для выполнения физических упражнений. Построение в шеренгу и колонну по ориентирам.	1	30.09	
14	Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами.	1	04.10	
15	Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами.	1	05.10	
16-15	Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!».	2	07.10 11.10	
18	Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1	12.10	
19	Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1	14.10	
20	Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	18.10	
21-22	Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.	2	19.10 21.10	
23-24	Основные части тела человека. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.	2	25.10 26.10	
25-26	Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.	2	28.10 08.11	

27	Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.	1	09.11	
28	Упражнения утренней зарядки. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.	1	11.11	
29	Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.	1	15.11	
30	Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.	1	16.11	
31	Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.	1	18.11	
32	Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Техника выполнения переката в группировке на спине.	1	22.11	
33-34	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.	2	23.11 25.11	
35	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	1	29.11	
36	Физкультминутка и её значение для организма человека. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.	1	30.11	
37	Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	1	02.12	
38	Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.	1	06.12	

39	Упражнения, входящие в комплекс физкультурминуток. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультурминуток и их оптимальная дозировка.	1	07.12	
40	Осанка. Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.	1	09.12	
41	Основные признаки правильной и неправильной осанки. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.	1	13.12	
42-43	Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.	2	13.12 16.12	
44	Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	1	20.12	
45	Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п.	1	21.12	
46-47	Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами). Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п.	2	23.12 27.12	
48	Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами). Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.	1	28.12	
49	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Техника выполнения	1	10.01	

	основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.			
50	Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	1	11.01	
51	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Техника выполнения ступающего шага.	1	13.01	
52	Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Техника выполнения ступающего шага.	1	17.01	
53-54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Техника выполнения скользящего шага.	2	18.01 20.01	
55	Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Техника выполнения скользящего шага.	1	24.01	
56-57	Организуемые команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Техника выполнения скользящего шага.	2	25.01 27.01	
58-59	Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	2	31.01 01.02	
60	Правила и игровые действия подвижных игр для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»). Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	1	03.02	
61-62	Правила и игровые действия подвижных игр для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»). Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.	2	14.02 15.02	
63	Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.	1	17.02	
64-65	Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. Развивать физические качества посредством	2	21.02 22.02	

	физических упражнений из базовых видов спорта.			
66-67	Личная гигиена, её основные процедуры. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	2	24.02 28.02	
68	Связь личной гигиены со здоровьем человека. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1	01.03	
69	Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1	03.03	
70-71-72	Составление индивидуального режима дня по образцу. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	3	07.03 10.03 14.03	
73-74-75	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»). Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	3	15.03 17.03 21.03	
76-77-78	Правила и игровые действия подвижных игр для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»). Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	3	22.03 04.04 05.04	
79-80-81	Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	3	07.04 11.04 12.04	
82-83	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	2	14.04 18.04	
84-85	Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	2	19.04 21.04	
86	Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	1	25.04	
87	Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Легкоатлетические	1	26.04	

	упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.			
88	Многообразие передвижений в животном мире. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	1	28.04	
89-90	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	2	02.05 03.05	
91	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.). Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	1	05.05	
92	Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	1	10.05	
93	Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	1	12.05	
94-95	Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	2	16.05 17.05	
96	Правила и игровые действия подвижных игр для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.	1	19.05	
97	Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень»,	1	23.05	

	«Третий лишний» и т. п.			
98	Изменение скорости ходьбы и бега. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.	1	24.05	
99	Правила и игровые действия подвижных игр для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.	1	26.05	



2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура. 2 А, Б, В классы. Учитель Кранова Лариса Валериевна \_\_\_\_\_

№ п./п.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	фактически
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b> <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b> <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (92 ч)</b>			
1	Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса)	1	А 02.09 Б 02.09 В 02.09	
2	Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений	1	А 06.09 Б 07.09 В 03.09	
3	Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м)	1	А 08.09 Б 08.09 В 06.09	
4	Челночный бег 3х10 м	1	А 09.09 Б 09.09 В 09.09	
5	Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м)	1	А 13.09 Б 14.09 В 10.09	
6	Челночный бег 3х10 м	1	А 15.09 Б 15.09 В 13.09	
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	А 16.09 Б 16.09 В 16.09	
8	Техника ранее разученных прыжковых упражнений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	А 20.09 Б 21.09	

			В 17.09	
9	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса)	1	А 22.09 Б 22.09 В 20.09	
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	А 23.09 Б 23.09 В 23.09	
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	А 27.09 Б 28.09 В 24.09	
12	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	А 29.09 Б 29.09 В 27.09	
13	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	А 30.09 Б 30.09 В 30.09	
14	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	1	А 04.10 Б 05.10 В 01.10	
15	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	1	А 06.10 Б 06.10 В 01.10	
16	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися	1	А 07.10 Б 07.10 В 04.10	
17	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств	1	А 11.10 Б 12.10 В 07.10	
18	Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча на дальность двумя руками из-за головы	1	А 13.10 Б 13.10 В 08.10	

	из положения сидя			
19	Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. Бросок большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол	1	А 14.10 Б 14.10 В 11.10	
20	Как появились игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Техника выполнения ранее изученных приемов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса)	1	А 18.10 Б 19.10 В14.10	
21	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед	1	А 20.10 Б 20.10 В 15.10	
22- 23	Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте	1	А 21.10 Б 21.10 В18.10	
24- 25	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге	1	А 25.10 Б 26.10 В 21.10	
26	Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге	1	А 27.10 Б 27.10 В 22.10	
27	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге	1	А 28.10 Б 28.10 В 25.10	
28 (1)	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений	1	А 08.11 Б 09.11 В 28.10	
29 (2)	Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Техника	1	А 10.11 Б 10.11	

	ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса). Упражнения для развития гибкости		В 08.11	
30 (3)	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Упражнения для развития гибкости	1	А 11.11 Б 11.11 В 11.11	
31 (4)	Измерение показателей физического развития. Упражнения для развития гибкости	1	А 15.11 Б 16.11 В 12.11	
32 (5)	Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и легких. Упражнения для развития гибкости	1	А 17.11 Б 17.11 В 15.11	
33 (6)	Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений Стойка на лопатках, согнув ноги	1	А 18.11 Б 18.11 В 18.11	
34 (7)	Контрольные упражнения для проверки гибкости	1	А 22.11 Б 23.11 В 19.11	
35 (8)	Стойка на лопатках, согнув ноги	1	А 24.11 Б 24.11 В 22.11	
36 (9)	Техника разученных строевых упражнений. Повороты кругом переступанием. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1	А 25.11 Б 25.11 В 25.11	
37 (10)	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1	А 29.11 Б 30.11 В 26.11	
38 (11)	Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Кувырок вперед в группировке	1	А 01.12 Б 01.12 В 29.11	
39 (12)	Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Кувырок вперед в	1	А 02.12 Б 02.12	

	группировке		В 02.12	
40 (13)	Упражнения для развития равновесия. Фрагмент акробатической комбинации	1	А 06.12 Б 07.12 В 03.12	
41 (14)	Кувырок вперед в группировке. Фрагмент акробатической комбинации	1	А 08.12 Б 08.12 В 06.12	
42 (15)	Упражнения для развития равновесия. Фрагмент акробатической комбинации	1	А 09.12 Б 09.12 В 09.12	
43 (16)	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса)	1	А 13.12 Б 14.12 В 10.12	
44 (17)	Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки	1	А 15.12 Б 15.12 В 13.12	
45 (18)	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Прыжки через скакалку разными способами	1	А 16.12 Б 16.12 В 16.12	
46 (19)	Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Прыжки через скакалку	1	А 20.12 Б 21.12 В 17.12	
47 (20)	Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног, туловища Ползание по-пластунски, ногами вперед. Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы	1	А 22.12 Б 22.12 В 20.12	
48 (21)	Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног, туловища. Проползание под гимнастическим козлом (конем)	1	А 23.12 Б 23.12 В 23.12	
49 (22)	Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее	1	А 27.12 Б 28.12 В 24.12	

50 (1)	Миф о Геракле. Зарождение Олимпийских игр древности, их значение. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок	1	А 10.01 Б 11.01 В 27.12	
51 (2)	Скользкий ход (повторение материала 1 класса)	1	А 12.01 Б 12.01 В 10.01	
52 (3)	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м)	1	А 13.01 Б 13.01 В 13.01	
53 (4)	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м)	1	А 17.01 Б 18.01 В 14.01	
54 (5)	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Спуск с гор в основной стойке	1	А 19.01 Б 19.01 В 17.01	
55 (6)	Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом»	1	А 20.01 Б 20.01 В 19.01	
56 (7)	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Торможение «плугом»	1	А 24.01 Б 25.01 В 20.01	
57 (8)	Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом»	1	А 26.01 Б 26.01 В 24.01	
58 (9)	Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности	1	А 27.01 Б 27.01 В 27.01	
59 (10)	Подъем на лыжах способом «лесенка» » по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности	1	А 31.01 Б 01.02 В 28.01	
60 (11)	Передвижение двухшажным попеременным ходом	1	А 02.02 Б 02.02 В 31.01	

61 (12)	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Торможение «плугом»	1	А 03.02 Б 03.02 В 03.02	
62 (13)	Подъем на лыжах способом «лесенка» » по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности	1	А 07.02 Б 08.02 В 04.02	
63 (14)	Передвижение двухшажным попеременным ходом	1	А 09.02 Б 09.02 В 07.02	
64 (15)	Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Подбрасывание мяча на заданную высоту	1	А 10.02 Б 10.02 В 10.02	
65 (16)	Основные способы закаливания водой. Прямая подача мяча способом снизу	1	А 14.02 Б 15.02 В 11.02	
66 (17)	Проведение процедуры закаливания обтиранием. Прямая подача мяча способом снизу	1	А 16.02 Б 16.02 В 14.02	
67 (18)	Подача мяча способом сбоку. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр	1	А 17.02 Б 17.02 В 17.02	
68 (19)	Прямая подача мяча способом снизу. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта	1	А 21.02 Б 22.02 В 18.02	
69 (20)	Прямая подача мяча способом снизу. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта	1	А 24.02 Б 24.02 В 21.05	
70 (21)	Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения из национальных подвижных игр	1	А 28.02 Б 01.03 В 24.02	
71 (22)	Прямая подача мяча способом снизу	1	А 02.03 Б 02.03 В 25.02	

72 (23)	Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения со скакалкой	1	А 03.03 Б 03.03 В 28.02	
73 (24)	Подача мяча способом сбоку. Упражнения со скакалкой	1	А 07.03 Б 09.03 В 03.03	
74 (25)	Прямая подача мяча способом снизу. Прыжки через скакалку разными способами	1	А 09.03 Б 10.03 В 04.03	
75 (26)	Прыжки через скакалку разными способами	1	А 10.03 Б 15.03 В 07.03	
76 (27)	Прыжки через скакалку разными способами	1	А 14.03 Б 16.03 В 10.03	
77 (28)	Прямая подача мяча способом снизу	1	А 16.03 Б 17.03 В 11.03	
78 (29)	Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку	1	А 17.03 Б 22.03 В 14.03	
79 (30)	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу	1	А 21.03 Б 23.03 В 17.03	
80 (1)	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу	1	А 23.03 Б 05.04 В 18.03	
81 (2)	Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений. Прямая подача мяча способом снизу	1	А 04.04 Б 06.04 В 21.03	
82 (3)	Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений. Подача мяча способом сбоку	1	А 06.04 Б 07.04 В 04.04	



83 (4)	Подача мяча способом сбоку	1	А 07.04 Б 12.03 В 07.04	
84 (5)	Прямая подача мяча способом снизу	1	А 11.04 Б 13.04 В 08.04	
85 (6)	Прямая подача мяча способом снизу	1	А13.04 Б 14.04 В 11.04	
86 (7)	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Невод»	1	А 14.04 Б 19.04 В 14.04	
87 (8)	Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств	1	А 18.04 Б 20.04 В 15.04	
88 (9)	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса)	1	А 20.04 Б 21.04 В 18.04	
89 (10)	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений. Челночный бег 3х10 м	1	А 21.04 Б 26.04 В 21.04	
90 (11)	Челночный бег 3х10 м	1	А 25.04 Б 27.04 В 22.04	
91 (12)	Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м)	1	А 27.04 Б 28.04 В 25.04	
92 (13)	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	А 28.04 Б 03.05 В 28.04	
93 (14)	Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	А 04.05 Б 04.05	

			В 29.04	
94 (15)	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега	1	А 05.05 Б 05.05 В 05.05	
95 (16)	Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	А 11.05 Б 10.05 В 06.05	
96 (17)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	А 12.05 Б 11.05 В 12.05	
97 (18)	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	А 16.05 Б 12.05 В 13.05	
98 (19)	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	1	А 18.05 Б 17.05 В 16.05	
99 (20)	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	1	А 19.05 Б 18.05 В 19.05	
100 (21)	Метание малого мяча на дальность из-за головы	1	А 23.05 Б 19.05 В 20.05	
101 (22)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	А 25.05 Б 24.05 В 23.05	
102 (23)	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа	1	А 26.05 Б 25.05 В 26.05	
103 (24)	Метание малого мяча на дальность из-за головы		Б 26.05 В 27.05	

2021-2022 учебный год. Предмет физическая культура. Класс 2 «Г».

Учитель: Следкова Ольга Виталиевна. Подпись \_\_\_\_\_

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			2 Г	
			план	факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч.)</b> <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (1ч.)</b> <b>Раздел 3. Физическое совершенствование: Легкая атлетика (16ч.)</b>				
1-2	Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса).	2	02.09 06.09	
3-4	Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	2	07.09 09.09	
5	Понятие «быстрота». Правильное и самостоятельное выполнение учащимися легкоатлетических упражнений для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1	13.09	
6	Зависимость быстроты от скорости движений. Правильное и самостоятельное выполнение учащимися легкоатлетических упражнений для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1	14.09	
7	Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».	1	16.09	
8	Контрольные упражнения для проверки быстроты. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».	1	20.09	
9-10	Понятие «соревнование». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2	21.09 23.09	
11	Древние соревнования и их целевое назначение. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	27.09	
12	Древние соревнования и их целевое назначение. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1	28.09	
13	Понятие «выносливость». Бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м).	1	30.09	
14	Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Челночный бег 3*10 м.	1	04.10	
15	Упражнения для развития выносливости. Техника ранее разученных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	05.10	

16	Упражнения для развития выносливости. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	07.10	
17	Упражнения для развития выносливости. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя.	1	11.10	
18	Контрольные упражнения для проверки выносливости. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	1	12.10	
<b>Раздел 2. Способы физической культуры (1ч.)</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование: Баскетбол (10ч.)</b>				
19	Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол.	1	14.10	
20	Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	1	18.10	
21	Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. Остановка в шаге и прыжком.	1	19.10	
22	Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. Ведение мяча стоя на месте.	1	21.10	
23- 24	Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	2	25.10 26.10	
25- 26	Технические приёмы изученных подвижных игр. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.	2	28.10 08.11	
27	Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Броски малого мяча из положения стоя.	1	09.11	
28	Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Броски малого мяча из положения стоя.	1	11.11	
29	Прыжки через скакалку разными способами. Броски малого мяча из положения лёжа.	1	15.11	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч.)</b>				
<b>Раздел 2. Способы физической культуры (1ч.)</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики (18ч.)</b>				
30	Прыжки через скакалку разными способами. Техника ранее разученных строевых упражнений.	1	16.11	
31	Понятие «гибкость». Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1	18.11	

32	Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса).	1	22.11	
33	Упражнения для развития гибкости. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Стойка на лопатках, согнув ноги. □	1	23.11	
34	Упражнения для развития гибкости. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1	25.11	
35	Основные причины появления мячей у древних народов. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1	29.11	
36	Основные причины появления мячей у древних народов. Кувырок вперёд в группировке.	1	30.11	
37	Современные игры с использованием различных по форме мячей. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.	1	02.12	
38	Современные игры с использованием различных по форме мячей. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.	1	06.12	
39	Физические упражнения и их разнообразие. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади.	1	07.12	
40	Физические упражнения и их разнообразие. Вис завесом одной и вис завесом двумя.	1	09.12	
41	Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса).	1	13.12	
42	Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	1	14.12	
43	Понятие «равновесие». Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса).	1	16.12	
44	Зависимость равновесия от удержания позы тела. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	1	20.12	
45	Упражнения для развития равновесия. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.	1	21.12	
46	Контрольные упражнения для проверки гибкости. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём).	1	23.12	
47	Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т.п. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	1	27.12	
48	Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т.п. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических	1	28.12	

	качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.			
49	Контрольные упражнения для развития равновесия. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	1	10.01	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч.)</b> <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2ч.)</b> <b>Раздел 3. Физическое совершенствование: Лыжные гонки (18ч.)</b>				
50	Понятие «соревнование». Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	1	11.01	
51-52-53	Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	3	13.01 17.01 18.01	
54	Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	1	20.01	
55	Требования к одежде для зимних прогулок. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	1	24.01	
56	Способы катания на санках с пологих гор. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	1	25.01	
57	Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	1	27.01	
58-59	Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т.п. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	2	31.01 01.02	
60	Скользкий ход (повторение материала 1 класса). Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	1	03.02	
61-62-63	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».	3	07.02 08.02 10.02	
64-65	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».	2	14.02 15.02	
66	Торможение способом падения на бок. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	1	17.02	

67-68	Торможение «плугом». Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	2	21.02 22.02	
69-70	Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	2	24.02 28.02	
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (1ч.)</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование: Волейбол (15ч.)</b>				
71-72	Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	2	01.03 03.03	
73	Понятие «сила». Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	07.03	
74	Зависимость силы от развития мышц. Влияние упражнений на определённые группы мышц. Прямая подача мяча способом снизу.	1	10.03	
75	Упражнения для развития силы. Правильная последовательность выполнения упражнений. Прямая подача мяча способом снизу.	1	14.03	
76	Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища. Правильная последовательность выполнения упражнений. Прямая подача мяча способом снизу.	1	15.03	
77	Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.	1	17.03	
78	Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.	1	21.03	
79	Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Подача мяча способом сбоку.	1	22.03	
80	Проведение процедуры закаливания обтиранием. Подача мяча способом сбоку.	1	04.04	
81	Проведение процедуры закаливания обтиранием. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа.	1	05.04	
82	Физическое развитие человека. Упражнения из национальных подвижных игр.	1	07.04	
83	Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Упражнения из национальных подвижных игр.	1	11.04	
84	Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	1	12.04	
85-86	Измерение показателей физического развития. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	2	14.04 18.04	

**Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч.)**  
**Раздел 3. Физическое совершенствование: Легкая атлетика (15ч.)**

87-88	Понятие «соревнование». Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	2	19.04 21.04	
89-90-91	Зарождение Олимпийских игр древности. Правильное и самостоятельное выполнение учащимися легкоатлетических упражнений для развития основных мышечных групп и физических качеств.	3	25.04 26.04 28.04	
92	Зарождение Олимпийских игр древности. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	02.05	
93-94-95	Значение Олимпийских игр древности в укреплении мира между народами. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	3	03.05 05.05 10.05	
96	Значение Олимпийских игр древности в укреплении мира между народами. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».	1	12.05	
97-98	Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».	2	16.05 17.05	
99	Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1	19.05	
100-101	Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	2	23.05 24.05	
102	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».	1	26.05	



## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения			
			3 А		3 Б	
			План	Фак	План	Фак
	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика(15ч.)</i>	17				
1-2	Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Высокий старт.	2	03.09 07.09		03.09 07.09	
3-4	Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.	2	08.09 10.09		08.09 10.09	
5- 6- 7	Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	3	14.09 15.09 17.09		14.09 15.09 17.09	
8- 9- 10	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы.	3	21.09 22.09 24.09		21.09 22.09 24.09	
11- 12- 13	Понятие «комплекс физических упражнений». Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги.	3	28.09 29.09 01.10		28.09 29.09 01.10	
14- 15	Целевое назначение комплексов физических упражнений. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	2	05.10 06.10		05.10 06.10	
16- 17	Правила простейших соревнований. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы.	2	08.10 12.10		08.10 12.10	
	<i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (1ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Баскетбол (14ч.)</i>	15				
18	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	13.10		13.10	

19	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой».	1	15.10		15.10	
20	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой».	1	19.10		19.10	
21	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1	20.10		20.10	
22- 23	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	2	22.10 26.10		22.10 26.10	
24- 25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	2	27.10 09.11		27.10 09.11	
26- 27	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.	2	10.11 12.11		10.11 12.11	
28- 29	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. Понятие «комплекс физических упражнений».	2	16.11 17.11		16.11 17.11	
30- 32	Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. Целевое назначение комплексов физических упражнений.	3	19.11 23.11 24.11		19.11 23.11 24.11	
<i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2ч.)</i>		16				
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики(14ч.)</i>						
33- 34	История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд.	2	26.11 30.11		26.11 30.11	
35	Правила закаливания обливанием и принятием душа. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад.	1	01.12		01.12	
36- 37	Правила закаливания обливанием и принятием душа. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	2	03.12 07.12		03.12 07.12	
38- 39	Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.	2	08.12 10.12		08.12 10.12	
40	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	1	14.12		14.12	

41	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	1	15.12		15.12	
42	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне.	1	17.12		17.12	
43-44	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.	2	21.12 22.12		21.12 22.12	
45-46	Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание попластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	2	24.12 28.12		24.12 28.12	
47	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком.	1	11.01		11.01	
48	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	1	12.01		12.01	
	<i>Раздел 2. Способы физической деятельности (2ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Лыжные гонки (18ч.)</i>	20				
49	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).	1	14.01		14.01	
50	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	1	18.01		18.01	
51	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	1	19.01		19.01	
52-53-54	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	3	21.01 25.01 26.01		21.01 25.01 26.01	
55	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	1	28.01		28.01	
56-57	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Одновременный двухшажный ход.	2	01.02 02.02		01.02 02.02	
58-59	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	3	04.02 08.02		04.02 08.02	

60			09.02		09.02	
61-62-63	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.	3	11.02 15.02 16.02		11.02 15.02 16.02	
64-65	Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	2	18.02 22.02		18.02 22.02	
66-67-68	Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	3	23.02 25.02 01.03		23.02 25.02 01.03	
	<i>Раздел 2. . Способы физкультурной деятельности (1ч); Раздел 3. Физическое совершенствование: Волейбол (16ч.)</i>	18				
69	История возникновения игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.	1	02.03		02.03	
70	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.	1	04.03		04.03	
71-72	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.	2	09.03 11.03		09.03 11.03	
73-74	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Прямая нижняя передача.	2	15.03 16.03		15.03 16.03	
75	Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача.	1	18.03		18.03	
76-77	Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	2	22.03 23.03		22.03 23.03	
78	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	1	05.04		05.04	
79-80	Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	2	06.04 08.04		06.04 08.04	
81-82-83	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	3	12.04 13.04 15.04		12.04 13.04 15.04	

84-85-86	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.	3	19.04 20.04 22.04		19.04 20.04 22.04	
	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Легкая атлетика (14ч.)</i>	16				
87-88	Понятие «комплекс физических упражнений». Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	2	26.04 27.04		26.04 27.04	
89-90	Целевое назначение комплексов физических упражнений. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги.	2	29.04 03.05		29.04 03.05	
91-92-93	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы.	3	04.05 06.05 10.05		04.05 06.05 10.05	
94-95-96	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	3	11.05 13.05 17.05		11.05 13.05 17.05	
97-98-99	Целевое назначение комплексов физических упражнений. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.	3	18.05 20.05 24.05		18.05 20.05 24.05	
100-101-102	Правила простейших соревнований. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, метание малого мяча с места из-за головы.	3	25.05 27.05 31.05		25.05 27.05 31.05	

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения			
			3 «В»		3 «Г»	
			План	Фак	План	Фак
	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика(15ч.)</i>	17				
1-2	Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Высокий старт.	2	3.09 6.09		3.09 7.09	
3-4	Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.	2	8.09 9.09		8.09 10.09	
5- 6- 7	Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	3	13.09 15.09 16.09		14.09 15.09 17.09	
8- 9- 10	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы.	3	20.09 22.09 23.09		21.09 22.09 24.09	
11- 12- 13	Понятие «комплекс физических упражнений». Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги.	3	27.09 29.09 30.09		28.09 29.09 10.10	
14- 15	Целевое назначение комплексов физических упражнений. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	2	4.10 6.10		5.10 6.10	
16- 17	Правила простейших соревнований. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы.	2	7.10 11.10		8.10 12.10	
	<i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (1ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Баскетбол (14ч.)</i>	15				
18	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	13.10		13.10	

19	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой».	1	14.10		15.10	
20	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой».	1	18.10		19.10	
21	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1	20.10		20.10	
22- 23	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	2	21.10 25.10		22.10 26.10	
24- 25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	2	27.10 28.10		27.10 9.11	
26- 27	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.	2	8.11 10.11		10.11 12.11	
28- 29	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. Понятие «комплекс физических упражнений».	2	11.11 15.11		16.11 17.11	
30- 32	Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. Целевое назначение комплексов физических упражнений.	3	17.11 18.11 22.11		19.11 23.11 24.11	
<i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2ч.)</i>		16				
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики(14ч.)</i>						
33- 34	История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд.	2	24.11 25.11		26.11 30.11	
35	Правила закаливания обливанием и принятием душа. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад.	1	29.11		1.12	
36- 37	Правила закаливания обливанием и принятием душа. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	2	1.12 2.12		3.12 7.12	
38- 39	Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.	2	6.12 8.12		8.12 10.12	

40	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	1	9.12		14.12	
41	Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	1	13.12		15.12	
42	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне.	1	15.12		17.12	
43-44	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.	2	16.12 20.12		21.12 22.12	
45-46	Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	2	22.12 23.12		24.12 28.12	
47	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком.	1	27.12		11.01	
48	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	1	10.01		12.01	
	<i>Раздел 2. Способы физической деятельности (2ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Лыжные гонки (18ч.)</i>	20				
49	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).	1	12.01		14.01	
50	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	1	13.01		18.01	
51	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	1	17.01		19.01	
52-53-54	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	3	19.01 21.01 24.01		21.01 25.01 26.01	
55	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	1	26.01		28.01	
56-57	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Одновременный двухшажный ход.	2	27.01 31.01		1.02 2.02	



58-59-60	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	3	2.02 3.02 7.02		4.02 8.02 9.02	
61-62-63	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.	3	9.02 10.02 14.02		11.02 15.02 16.02	
64-65	Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	2	16.02 17.02		18.02 22.02	
66-67-68	Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	3	21.02 24.02 28.02		25.02 1.03 2.03	
	<i>Раздел 2. . Способы физкультурной деятельности (1ч); Раздел 3. Физическое совершенствование: Волейбол (16ч.)</i>	18				
69	История возникновения игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.	1	2.03		4.03	
70	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.	1	3.03		9.03	
71-72	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.	2	7.03 9.03		11.03 15.03	
73-74	Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Прямая нижняя передача.	2	10.03 14.03		16.03 18.03	
75	Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача.	1	16.02		22.03	
76-77	Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	2	17.02 21.02		23.03 5.04	
78	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	1	23.02		6.04	
79-80	Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	2	4.04 6.04		8.04 12.04	
81-82-	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	3	7.04 11.04		13.04 15.04	

83			13.04		19.04	
84- 85- 86	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.	3	14.04 18.04 20.04		20.04 22.04 26.04	
	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Легкая атлетика (14ч.)</i>	16				
87- 88	Понятие «комплекс физических упражнений». Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	2	21.04 25.04		27.04 29.04	
89- 90	Целевое назначение комплексов физических упражнений. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги.	2	27.04 28.04		3.05 4.05	
91- 92- 93	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы.	3	4.05 5.05 11.05		6.05 10.05 11.05	
94- 95- 96	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	3	12.05 16.05 18.05		13.05 17.05 18.05	
97- 98- 99	Целевое назначение комплексов физических упражнений. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.	3	19.05 23.05 25.05		20.05 24.05 25.05	
10 0- 10 1- 10 2	Правила простейших соревнований. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, метание малого мяча с места из-за головы.	3	26.05 30.05		27.05 31.05	

2021-2022 учебный год. Предмет физическая культура. Класс 4 «А», «Б», «В», «Г».

Учитель: Тетерина Евгения Николаевна Подпись \_\_\_\_\_

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во	Дата проведения							
			4А		4Б		4В		4Г	
			план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч.)										
Раздел 3. Физическое совершенствование: Легкая атлетика (16 ч.)										
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника выполнения беговых упражнений.	1	2.09		2.09		2.09		2.09	
2-3	Развитие физической культуры в России. Техника выполнения низкого старта.	2	6.09 7.09		6.09 8.09		6.09 8.09		6.09 7.09	
4	Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Техника стартового ускорения.	1	9.09		9.09		9.09		9.09	
5	Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Техника финиширования.	1	13.09		13.09		13.09		13.09	
6	Контрольный урок: бег на дистанцию 30 м.. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	14.09		15.09		15.09		14.09	
7	Совершенствование техники высокого старта. Прыжковые упражнения	1	16.09		16.09		16.09		16.09	
8	Контрольный урок: бег на дистанцию 1000 м. Прыжковые упражнения.	1	20.09		20.09		20.09		20.09	
9	Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Техника выполнения прыжковых упражнений, прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	21.09		22.09		22.09		21.09	
10	Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Контрольный урок: прыжок в длину с места	1	23.09		23.09		23.09		23.09	
11	Контрольный урок: прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	27.09		27.09		27.09		27.09	
12	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Развитие выносливости.	1	28.09		29.09		29.09		28.09	
13- 14	Техника выполнения метания малого мяча с места из-за головы. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.	2	30.09 4.10		30.09 4.10		30.09 4.10		30.09 4.10	
15	Контрольный урок: метание малого мяча с места из-за головы.	1	5.10		6.10		6.10		5.10	
16-	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня	2	7.10		7.10		7.10		7.10	

17	развития основных физических качеств.		11.10		11.10		11.10		11.10	
Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч.)										
Раздел 3. Физическое совершенствование: Баскетбол (9ч.)										
18	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча снизу двумя руками на дальность из положения стоя. Техника выполнения прыжков через скакалку.	1	12.10		13.10		13.10		12.10	
19	Бросок большого мяча на дальность двумя руками от головы из положения сидя. Техника выполнения прыжков через скакалку.	1	14.10		14.10		14.10		14.10	
20	Физическая нагрузка, способы регулирования. Техника выполнения прыжков через скакалку.	1	18.10		18.10		18.10		18.10	
21	Контрольный урок: прыжки через скакалку. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.	1	19.10		20.10		20.10		19.10	
22	Передвижения. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте.	1	21.10		21.10		21.10		21.10	
23- 24	Техника ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью перемещения.	2	25.10 26.10		25.10 27.10		25.10 27.10		25.10 26.10	
25	Техника передачи баскетбольного мяча, стоя на месте и при передвижении.	1	28.10		28.10		28.10		28.10	
26- 27	Техника выполнения бросков мяча в корзину, стоя на месте и после ведения.	2	8.11 9.11		8.11 10.11		8.11 10.11		8.11 9.11	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч.)										
Раздел 3. Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики (20ч.)										
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основные причины возможного возникновения травм во время занятиями физическими упражнениями.	1	11.11		11.11		11.11		11.11	
29- 30	Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Упражнения для развития гибкости.	2	16.11 17.11		16.11 18.11		16.11 18.11		16.11 17.11	
31	Правила предупреждения травматизма. Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения: стойки, седы, приседы, упоры.	1	19.11		19.11		19.11		19.11	
32	Упражнения для развития гибкости. Техника кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, гимнастического моста.	1	22.11		22.11		22.11		22.11	
33	Контрольный урок: наклон вперед из положения сидя. Техника прыжков через скакалку.	1	23.11		24.11		24.11		23.11	

34	Способы оказания доврачебной помощи при легких травмах. Акробатические комбинации (1). Техника прыжков через скакалку.	1	25.11		25.11		25.11		25.11	
35	Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.	1	29.11		29.11		29.11		29.11	
36	Контрольный урок: кувырок вперед. Техника прыжков на месте через скакалку. Техника выполнения акробатической комбинации	1	30.11		1.12		1.12		30.11	
37	Контрольный урок: стойка на лопатках. Техника выполнения акробатической комбинации	1	2.12		2.12		2.12		2.12	
38	Техника выполнения гимнастического моста и акробатической комбинации.	1	6.12		6.12		6.12		6.12	
39	Техника гимнастического моста. Акробатическая комбинация (1)	1	7.12		8.12		8.12		7.12	
40	Контрольный урок: акробатическая комбинация (1)	1	9.12		9.12		9.12		9.12	
41	Контрольный урок: гимнастический мост. Техника акробатической комбинации (2)	1	13.12		13.12		13.12		13.12	
42	Техника прыжков через скакалку. Техника акробатической комбинации (2)	1	14.12		15.12		15.12		14.12	
43	Контрольный урок: прыжки через скакалку	1	16.12		16.12		16.12		16.12	
44	Техника выполнения передвижений и поворотов на бревне	1	20.12		20.12		20.12		20.12	
45	Техника выполнения акробатической комбинации (2)	1	21.12		22.12		22.12		21.12	
46-47-48	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Техника опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.	3	23.12 27.12 28.12		23.12 27.12 10.01		23.12 27.12 10.01		23.12 27.12 28.12	
49	Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах. Общие правила проведения закаливающих процедур. Преодоление полосы препятствий.	1	10.01		12.01		12.01		10.01	
Раздел 3. Физическое совершенствование: Лыжные гонки (16ч.)										
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники поворотов переступанием.	1	11.01		13.01		13.01		11.01	
51	Основные причины возможного возникновения травм во время занятиями физическими упражнениями. Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции.	1	13.01		17.01		17.01		13.01	
52	Основные причины возможного возникновения травм во время занятиями физическими упражнениями. Совершенствование техники торможения плугом.	1	17.01		19.01		19.01		17.01	

53	Правила предупреждения травматизма. Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1	18.01		20.01		20.01		18.01	
54	Правила предупреждения травматизма. Спуск в низкой стойке.	1	20.01		24.01		24.01		20.01	
55	Правила предупреждения травматизма. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	1	24.01		26.01		26.01		24.01	
56	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода. Спуска в низкой стойке	1	25.01		27.01		27.01		25.01	
57	Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции. Контрольный урок: торможение «плугом».	1	27.01		31.01		31.01		27.01	
58	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода.	1	31.01		2.02		2.02		31.01	
59	Контрольный урок: спуск в низкой стойке. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1	1.02		3.02		3.02		1.02	
60- 61	Спуск в низкой стойке. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	2	3.02 7.02		7.02 9.02		7.02 9.02		3.02 7.02	
62	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Подвижные игры	1	8.02		10.02		10.02		8.02	
63	Контрольный урок: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000м.	1	10.02		14.02		14.02		10.02	
64	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1	14.02		16.02		16.02		14.02	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2ч.)										
Раздел 3. Физическое совершенствование: Волейбол (13ч.)										
65	Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Правила игры в волейбол.	1	15.02		17.02		17.02		15.02	
66	Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника нижней прямой подачи.	1	17.02		21.02		21.02		17.02	
67	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Техника нижней прямой подачи мяча способом снизу. Пионербол.	1	21.02		24.02		24.02		21.02	
68	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Техника приема мяча снизу	1	22.02		28.02		28.02		22.02	

	двумя руками									
69	Контрольный урок: прямая нижняя подача. Техника приема мяча снизу двумя руками	1	24.02		2.03		2.03		24.02	
70	Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника передачи мяча сверху двумя руками. Пионербол.	1	28.02		3.03		3.03		28.02	
71	Контрольный урок: прием мяча снизу двумя руками. Эстафета с волейбольными мячами.	1	1.03		7.03		7.03		1.03	
72	Техника передачи мяча сверху двумя руками. Пионербол.	1	3.03		9.03		9.03		3.03	
73	Контрольный урок: техника передачи мяча сверху двумя руками. Упражнения со скакалкой	1	7.03		10.03		10.03		7.03	
74-75	Техника выполнения прыжков через скакалку. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	2	10.03 14.03		14.03 16.03		14.03 16.03		10.03 14.03	
76	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Контрольный урок: прыжки через скакалку	1	15.03		17.03		17.03		15.03	
77-79	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку. подача мяча разными способами. Пионербол.	3	17.03 21.03 22.03		21.03 23.03 4.04		21.03 23.03 4.04		17.03 21.03 22.03	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2ч.)										
Раздел 3. Физическое совершенствование: Баскетбол (6ч.)										
80	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Техника выполнения передачи и ловли мяча в парах, во время передвижения приставным шагом	1	4.04		6.04		6.04		4.04	
81-82	Техника броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.	2	5.04 7.04		7.04 11.04		7.04 11.04		5.04 7.04	
83	Техника ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.	1	11.04		13.04		13.04		11.04	
84-85	Техника передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении.	2	12.04 14.04		14.04 18.04		14.04 18.04		12.04 14.04	
86-87	Техника ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	2	18.04 19.04		20.04 21.04		20.04 21.04		18.04 19.04	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2ч.)										
Раздел 3. Физическое совершенствование: Легкая атлетика (12ч.)										

88	Легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств. Техника выполнения беговых упражнений	1	21.04		25.04		25.04		21.04	
89	Легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств. Техника выполнения беговых, прыжковых упражнений.	1	25.04		27.04		27.04		25.04	
90	Техника высокого старта. Бег с ускорением. Техника выполнения низкого старта	1	26.04		28.04		28.04		26.04	
92	Легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств. Техника выполнения челночного бега и низкого старта.	1	28.04		4.05		4.05		28.04	
93	Контрольный урок: техника низкого старта. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	3.05		5.05		5.05		3.05	
94	Контрольный урок: техника челночного бега 3x10 м	1	5.05		11.05		11.05		5.05	
95	Контрольный урок: бег 30 м .Техника выполнения прыжковых упражнений; прыжок в длину с места	1	10.05		12.05		12.05		10.05	
96	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости.	1	12.05		16.05		16.05		12.05	
97-98	Контрольный урок: бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости.	2	16.05 17.05		18.05 19.05		18.05 19.05		16.05 17.05	
99	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Подвижные игры разных народов	1	19.05		23.05		23.05		19.05	
100	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	23.05		25.05		25.05		23.05	
101	Контрольный урок: метание малого мяча на дальность из-за головы. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	24.05		26.05		26.05		24.05	
102	Легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств. Подвижные игры разных народов.	1	26.05		30.05		30.05		26.05	



2021-2022 учебный год. Предмет физическая культура.  
 Класс 5 «А», 5 «Б», 5 «В», 5 «Г». Учитель: Следкова Ольга Виталиевна. Подпись \_\_\_\_\_

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения							
			5А		5Б		5В		5Г	
			план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.) Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч.) Раздел 3. Физическое совершенствование (63 ч.)										
1	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения.	1	06.09		07.09		06.09		08.09	
2	Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.	1	06.09		07.09		06.09		08.09	
3	Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.	1	13.09		14.09		13.09		15.09	
4	Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1	13.09		14.09		13.09		15.09	
5	Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.	1	20.09		21.09		20.09		22.09	
6	Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения.	1	20.09		21.09		20.09		22.09	
7	Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий	1	27.09		28.09		27.09		29.09	

	физическими упражнениями. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.								
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	1	27.09		28.09		27.09		29.09
9	Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.	1	04.10		05.10		04.10		06.10
10	Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.	1	04.10		05.10		04.10		06.10
11	Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	11.10		12.10		11.10		13.10
12	Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.	1	11.10		12.10		11.10		13.10
13	Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	18.10		19.10		18.10		20.10
14	Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.	1	18.10		19.10		18.10		20.10

15	Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.	1	25.10		26.10		25.10		27.10	
16	Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.	1	25.10		26.10		25.10		27.10	
17	Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.	1	08.11		09.11		08.11		10.11	
18	Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.	1	08.11		09.11		08.11		10.11	
19	Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам). Спортивные игры как средство активного отдыха. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	15.11		16.11		15.11		17.11	
20	Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	15.11		16.11		15.11		17.11	
21	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Техника ведения баскетбольного мяча.	1	22.11		23.11		22.11		24.11	
22	Характеристика основных приёмов игры в баскетбол. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.	1	22.11		23.11		22.11		24.11	
23	Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1	29.11		30.11		29.11		01.12	
24	Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Физические	1	29.11		30.11		29.11		01.12	

	упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.								
25	Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.	1	06.12		07.12		06.12		08.12
26	Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.	1	06.12		07.12		06.12		08.12
27	Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.	1	13.12		14.12		13.12		15.12
28	Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Гибкость как физическое качество. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.	1	13.12		14.12		13.12		15.12
29	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	20.12		21.12		20.12		22.12
30	Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	20.12		21.12		20.12		22.12
31	Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки).	1	27.12		28.12		27.12		12.01
32	Координация как физическое качество. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	27.12		28.12		27.12		12.01

	(мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки).								
33	Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него (девочки).	1	10.01		11.01		10.01		19.01
34	Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне (девочки).	1	10.01		11.01		10.01		19.01
35	Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора. Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.	1	17.01		18.01		17.01		26.01
36	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника попеременного двухшажного хода.	1	17.01		18.01		17.01		26.01
37	Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода.	1	24.01		25.01		24.01		02.02
38	Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования. Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	1	24.01		25.01		24.01		02.02

39	Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.	1	31.01		01.02		31.01		09.02	
40	Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов.	1	31.01		01.02		31.01		09.02	
41	Простейшие способы измерения ЧСС. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полу ёлочка»).	1	07.02		08.02		07.02		16.02	
42	Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой. Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».	1	07.02		08.02		07.02		16.02	
43	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий. Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой».	1	14.02		15.02		14.02		02.03	
44	Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой».	1	14.02		15.02		14.02		02.03	
45	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1	21.02		22.02		21.02		09.03	
46	Техника выполнения дыхательных упражнений. Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения	1	21.02		22.02		21.02		09.03	

	для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.								
47	Упражнения для формирования правильной осанки. Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.	1	28.02		01.03		28.02		16.03
48	Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона.	1	28.02		01.03		28.02		16.03
49	Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	07.03		15.03		07.03		23.03
50	Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом».	1	07.03		15.03		07.03		23.03
51- 52	Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики (девочки).	2	14.03 14.03		22.03 22.03		14.03 14.03		06.04 06.04
53	Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол. Техника прямой нижней подачи.	1	21.03		05.04		21.03		13.04
54	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.	1	21.03		05.04		21.03		13.04
55	Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Техника	1	04.04		12.04		04.04		20.04

	прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.									
56	Оформление индивидуального режима дня. Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи.	1	04.04		12.04		04.04		20.04	
57	Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.	1	11.04		19.04		11.04		27.04	
58	Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.	1	11.04		19.04		11.04		27.04	
59	Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.	1	18.04		26.04		18.04		04.05	
60	Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1	18.04		26.04		18.04		04.05	
61	Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток). Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1	25.04		03.05		25.04		11.05	
62	Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы	1	25.04		03.05		25.04		11.05	



	упражнений утренней зарядки и физкультминуток). Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.								
63	Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями). Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	02.05		10.05		02.05		18.05
64	Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1	02.05		10.05		02.05		18.05
65	Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения.	1	16.05		17.05		16.05		25.05
66	Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.	1	16.05		17.05		16.05		25.05
67	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения.	1	23.05		24.05		23.05		
68	Техника выполнения упражнений для глаз. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения.	1	23.05		24.05		23.05		

**2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура. 6 классы в, г. Учитель Кранова Лариса Валериевна**

№ п./п.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	фактически
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>				
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (58 ч)</b>				
1	Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	в 08.09 г 07.09	
2	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	1	в08.09 г 07.09	
3	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	в15.09 г 14.09	
4	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием	1	в15.09 г 14.09	
5	Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	1	в22.09 г 21.09	
6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. План занятий физической подготовкой и его оформление. Техника гладкого равномерного бега	1	в22.09 г 21.09	
7	Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	1	в22.09 г 28.09	
8	Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полет, приземление; ее отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений	1	в 29.09 г 28.09	
9	Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени	1	в 29.09 г 05.10	

			.10	
10	Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах и их положительное влияние на здоровье человека. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полет, приземление; ее отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений	1	в 06.10 г05.10	
11	Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	в 06.10 г 12.10	
12	Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени	1	в 13.10 г 12.10	
13	Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника передвижения в стойке баскетболиста	1	в 13.10 г 19.10	
14	Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Основные правила игры в баскетбол. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую	1	в 20.10 г 19.10	
15	Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений	1	в 20.10 г 26.10	
16	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами	1	в 27.10 г 26.10	
17	Первые Олимпийские чемпионы и их спортивные достижения. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: координации, гибкости, ловкости. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1	в 10.11 г 09.11	
18	Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса	1	в10.11 г 09.11	
19	Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и	1	в 17.11	

	примерное содержание основных частей урока. Упражнения для растягивания мышц туловища		г 16.11	
20	Признаки утомления организма во время физической подготовки. Упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1	в 17.11 г 16.11	
21	Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой. Акробатические комбинации	1	в 24.11 г 23.11	
22	Физическая нагрузка и ее основные показатели (интенсивность и объем). Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений	1	в 24.11 г 23.11	
23	Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Акробатические комбинации	1	в 01.12 г 30.11	
24	Акробатические комбинации	1	в 01.12 г 30.11	
25	Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	1	в 08.12 г 07.12	
26	Определение темы проекта. Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики) Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка, согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	1	в 08.12 г 07.12	
27	План занятия физической подготовкой и его оформление. Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	1	в 15.12 г 14.12	

28	Формулирование проблемы. Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	1	в15.12 г 14.12	
29	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Техника остановки прыжком Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	в 22.12 г 21.12	
30	Определение цели, задач проекта. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	в 22.12 г 21.12	
31	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Техника остановки прыжком Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	в 12.01 г 28.12	
32	Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	в 12.01 г 28.12	
33	Определение источников информации, способов сбора и анализа, определение способов представления результата	1	в19.01 г .1	
34	Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	1	в 19.01 г	
35	Техника торможения упором	1	в 26.01 г .02	
36	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с	1	в 26.01	

	одновременным одношажным ходом		г .02	
37	Техника торможения упором	1	в 02.09 г .02	
38	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором	1	в 02.09 г .02	
39	Техника торможения упором	1	в 09.02 г .02	
40	Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором	1	в 09.02 г .02	
41	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1	в 16.02 г .02	
42	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1	в 16.02 г .02	
43	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1	в 02.03 г .02	
44	Техника одновременного одношажного хода	1	в 02.03 г .02	
45	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	1	в 09.03 г .02	
46	Техника поворота упором	1	в 09.03 г .02	
47	Выдвижение гипотез, сбор информации, решение промежуточных задач. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи	1	в 16.03 г .02	
48	Техника нижней боковой подачи. Полосы препятствий естественного и искусственного характера	1	в 16.03 г .02	
49	Формулирование выводов, итогов проекта. Техника приема и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча и последующей его передачи на разные расстояния	1	в 23.03 г .02	
50	Защита проекта	1	в 23.03 г 03	
51	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение	1	в 06.04	

	функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол		г 03	
52	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Техника приема и передачи мяча	1	в 06.04 г 03	
53	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1	в 13.04 г 03	
54	Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений	1	в г 03	
55	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма Техника приема и передачи мяча	1	в 13.04 г 04	
56	Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений	1	в 20.04 г 04	
57	Техника приема и передачи мяча	1	в 20.04 г 04	
58	Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений	1	в 27.04 г 04	
59	Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	1	в 27.04 г 04	
60	Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений Техника приема и передачи мяча. Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий	1	в 11.05 г 04	
61	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полет, приземление: ее отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений	1	в 11.05 г 04	
62	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Техника гладкого равномерного бега	1	в 18.05 г 04	
63	Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Полосы препятствий естественного и искусственного характера	1	в 18.05 г 04	
64	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	1	в 25.05 г 04	
65	Техника метания малого мяча по движущейся мишени	1	в 25.05	

			Г 05	
66	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	1	В Г 05	
67	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полет, приземление; ее отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений	1	В Г 05	
68	Техника метания малого мяча по движущейся мишени	1	В Г 05	
69	Техника метания малого мяча по движущейся мишени	1	В Г 05	
70	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	1	В Г 05	



2021-2022 учебный год. Предмет физическая культура.

Класс 6 А, Б. Учитель Следкова Ольга Виталиевна. Подпись \_\_\_\_\_

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока.	Количество часов	Дата проведения			
			6 А		6 Б	
			План.	Факт.	План.	Факт.
Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч.) Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3ч.) Раздел 3. Физическое совершенствование (63 ч.)						
1-2	Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	2	02.09 02.09		03.09 03.09	
3-4	Зарождение олимпийского движения в России. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	09.09 09.09		10.09 10.09	
5	Первые олимпийские чемпионы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	16.09		17.09	
6-7	Первые олимпийские чемпионы. Техника гладкого равномерного бега.	2	16.09 23.09		17.09 24.09	
8-9	Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	2	23.09 30.09		24.09 01.10	
10	Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	30.09		01.10	
11	Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Техника метания малого мяча по движущейся мишени.	1	07.10		08.10	
12	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.	1	07.10		08.10	
13	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1	14.10		15.10	
14	Основные правила игры в баскетбол. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	1	14.10		15.10	
15	Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объем). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	1	21.10		22.10	

16	Признаки утомления организма во время физической подготовки. Техника остановки двумя шагами и техника остановки прыжком.	1	21.10		22.10	
17	Признаки утомления организма во время физической подготовки. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами и освоение техники остановки прыжком.	1	28.10		12.11	
18	Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока. Техника ловли мяча после отскока от пола.	1	28.10		12.11	
19	Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.	1	11.11		19.11	
20	Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока. Техника ведения мяча с изменением направления.	1	11.11		19.11	
21-22	Соблюдение правил технике безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	2	18.11 18.11		26.11 26.11	
23	Соблюдение правил технике безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений.	1	25.11		03.12	
24	Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой. Акробатическая комбинация.	1	25.11		03.12	
25	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Акробатическая комбинация. Упражнения для развития гибкости.	1	02.12		10.12	
26	Безопасность одежды и обуви. Техника опорного прыжка согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки) через гимнастического козла. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	02.12		10.12	
27-28	Техника опорного прыжка согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки) через гимнастического козла. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	2	09.12 09.12		17.12 17.12	
29	Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	16.12		24.12	
30	Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры (девочки). Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	16.12		24.12	
31-32	Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	2	23.12 23.12		14.01 14.01	
33	Соблюдение правил технике безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Техника одновременного одношажного хода.	1	13.01		21.01	

34-35	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода.	2	13.01 20.01		21.01 28.01	
36	Безопасность одежды и обуви. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1	20.01		28.01	
37	Безопасность одежды и обуви. Техника торможения упором.	1	27.01		04.02	
38-39	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.	2	27.01 03.02		04.02 11.02	
40	Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Техника поворота упором.	1	03.02		11.02	
41-42	Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.	2	10.02 10.02		18.02 18.02	
43-44- 45	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	3	17.02 17.02 24.02		25.02 25.02 04.03	
46	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1	24.02		04.03	
47	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника нижней боковой подачи.	1	03.03		11.03	
48	Основные правила игры в волейбол. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.	1	03.03		11.03	
49-50	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника нижней боковой подачи.	2	10.03 10.03		18.03 18.03	
51	Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. Техника приёма и передачи мяча.	1	17.03		08.04	
52	План занятия физической подготовкой и его оформление. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния.	1	17.03		08.04	
53	Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся 6 класса. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.	1	07.04		15.04	
54-55	Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол.	2	07.04 14.04		15.04 22.04	
56	Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление. Тактические действия в игре в волейбол.	1	14.04		22.04	
57	Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Техника метания малого мяча по движущейся мишени.	1	21.04		29.04	
58-59	Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	2	21.04 28.04		29.04 06.05	

	техники метания малого мяча по движущейся мишени.					
60	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	1	28.04		06.05	
61-62	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	05.05 05.05		13.05 13.05	
63	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1	12.05		20.05	
64-65	Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	2	12.05 19.05		20.05 27.05	
66-67	Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека Техника гладкого равномерного бега.	2	19.05 26.05		27.05	
68	Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека. Техника гладкого равномерного бега.	1	26.05			

2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура. 7 классы а, в, д. Учитель Кранова Лариса Валериевна

№ п/п.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	фактически
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>				
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (58 ч)</b>				
1	Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Техника спринтерского бега	1	ав 06.09 д 02.09	
2	Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Техника эстафетного бега	1	ав 06.09 д 02.09	
3	Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега	1	ав 13.09 д 09.09	
4	Техника спринтерского бега. Проект, формулирование проблемы	1	ав 13.09 д 09.09	
5	Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения. Техника эстафетного бега. Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния, стоя на месте	1	ав 20.09 д 16.09	
6	Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности. Техника эстафетного бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	1	ав 20.09 д 16.09	
7	Техника метания малого мяча по большому летящему мячу. Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание.	1	ав 27.09 д 23.09	
8	Определение цели, задач проекта. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния, стоя на месте Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу	1	ав 27.09 д 23.09	
9	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом. Оценка техники движений, основанная на	1	ав 04.10	

	внутренних ощущениях. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции		д 30.09	
10	Определение планируемых результатов, источников информации, способов сбора и анализа. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	1	ав 04.10 д 30.09	
11	Оценка техники движений, способом сравнения. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Техника ловли мяча после отскока от пола	1	ав 11.10 д 07.10	
12	Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	ав11.10 д 07.10	
13	Формулирование выводов, итогов проекта. Внимание как способность человека воспринимать информацию; ее роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Техника ловли мяча после отскока от пола	1	ав 18.10 д 14.10	
14	Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; ее роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	ав 25.10 д 14.10	
15	Подготовка к защите проекта. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения	1	ав 25.10 д 21.10	
16	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	1	ав 08.11 д 21.10	
17	Подготовка к защите проекта. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	ав 08.11 д 28.10	
18	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног	1	ав 15.11 д 28.10	
19	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной	1	ав 15.11 д 11.11	

	рукой в прыжке. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды			
20	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	ав 15.11 д 11.11	
21	История становления развития гимнастики. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Акробатические комбинации. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1	ав 22.11 д 18.11	
22	Защита проекта	1	ав 22.11 д 18.11	
23	Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности организации и проведения. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла	1	ав 29.11 д 25.11	
24	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Акробатические комбинации	1	ав 29.11 д 25.11	
25	Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	1	ав 06.12 д 02.12	
26	Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств	1	ав 06.12 д 02.12	
27	Техническая подготовка. Акробатические комбинации	1	ав 13.12 д 09.12	
28	Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	1	ав 13.12 д 09.12	
29	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Лазанье по гимнастической стенке	1	ав 20.12 д 16.12	
30	Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий. Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне.	1	ав 20.12	

	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях		д 16.12	
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики	1	ав 27.12 д 23.12	
32	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевой линии. Волевые качества и их проявление в поведении человека	1	ав 27.12 д 23.12	
33	Техничко-тактические действия игроков атакующей команды	1	ав10.01 д 13.01	
34	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1	ав 10.01 д 13.01	
35	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов	1	ав 17.01 д 20.01	
36	Техника подъема «лесенкой». Совершенствования техники чередования различных лыжных ходов	1	ав17.01 д 20.01	
37	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1	ав 24.01 д 27.01	
38	Техника подъема «лесенкой». Техника передвижения одновременным двухшажным ходом	1	ав 24.01 д 27.01	
39	Совершенствования техники чередования различных лыжных ходов	1	ав 31.01 д 03.02	
40	Техника подъема «лесенкой». Техника торможения упором. Совершенствования техники чередования различных лыжных ходов.	1	ав 31.01 д 03.02	
41	Техника поворота упором. Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1	ав 07.02 д 10.02	



42	Техника поворота переступанием. Совершенствования техники чередования различных лыжных ходов	1	ав 07.02 д 10.02	
43	Техника торможения упором. Совершенствования техники чередования различных лыжных ходов	1	ав 14.02 д 17.02	
44	Техника спуска с пологого склона в основной стойке	1	ав 14.02 д 17.02	
45	Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техника торможения упором	1	ав21.02 д 24.02	
46	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке		ав 21.02 д 24.02	
47	Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Техника подъема «лесенкой»	1	ав28.02 д 03.03	
48	Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий. Техника спуска с пологого склона в основной стойке	1	ав28.02 д 03.03	
49	Совершенствования техники чередования различных лыжных ходов	1	ав 07.03 д 10.03	
50	Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Совершенствование техники нижней боковой подачи	1	ав 07.03 д 10.03	
51	Выдающиеся спортсмены СССР и России. Совершенствование техники приема и передачи мяча	1	ав14.03 д 17.03	
52	Совершенствование техники нижней боковой подачи	1	ав14.03 д 17.03	
53	Моральные качества и их проявление в поведении человека. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи	1	ав21.03 д 07.04	

54	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи	1	ав21.03 д 07.04	
55	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	1	ав04.04 д 14.04	
56	Упражнения для определения общего состояния организма. Техника верхней прямой передачи	1	ав 04.04 д 14.04	
57	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам	1	ав11.04 д 21.04	
58	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Игра в волейбол по правилам	1	ав11.04 д 21.04	
59	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам	1	ав18.04 д 28.04	
60	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Техника верхней прямой передачи. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	1	ав18.04 д 28.04	
61	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств	1	ав25.04 д 05.05	
62	Техника верхней прямой передачи. Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега	1	ав25.04 д 05.05	
63	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния	1	ав 16.05 д 12.05	
64	Техника метания малого мяча по большому летящему мячу	1	ав16.05 д 12.05	
65	Техника спринтерского бега. Техника метания малого мяча по большому летящему мячу.	1	ав23.05	

			д 19.05	
66	Техника эстафетного бега	1	ав23.05	
			д 19.05	
67	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	1	ав30.05	
			д 26.05	
68	Техника спринтерского бега	1	ав30.05	
			д 26.05	

2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура. Класс: 7 «Б», 7 «Г».

Учитель: Тетерина Евгения Николаевна \_\_\_\_\_(подпись)

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока.	Кол- во часов	Дата проведения			
			7Б		7Г	
			план	факт	план	факт
Разделы: Знания о физической культуре (2 часа), Способы двигательной деятельности (3 часа), Физическое совершенствование (63 часа).						
1	История становления и развития лёгкой атлетики. Техника спринтерского бега.	1	8.09		7.09	
2	Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Техника спринтерского бега.	1	8.09		7.09	
3	Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности. Техника спринтерского бега.	1	15.09		14.09	
4	Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м).	1	15.09		14.09	
5	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м).	1	22.09		21.09	
6	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м).	1	22.09		21.09	
7	Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Техника эстафетного бега	1	29.09		28.09	
8	Выдающиеся спортсмены СССР и России. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.	1	29.09		28.09	
9	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте.	1	6.10		5.10	
10	Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.	1	6.10		5.10	
11	Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2–3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики – 12 м; девочки – 10 м), стоя на месте.	1	13.10		12.10	

12	Оценка техники движений способом сравнения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу	1	13.10		12.10	
13	История становления и развития спортивных игр (баскетбол). Техника ловли мяча после отскока от пола.	1	20.10		19.10	
14	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	20.10		19.10	
15	Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	27.10		26.10	
16	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.	1	27.10		26.10	
17	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.	1	10.11		9.11	
18	Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	10.11		9.11	
19	Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.	1	17.11		16.11	
20	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	1	17.11		16.11	
21	Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды.	1	24.11		23.11	
22	Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды.	1	24.11		23.11	
23	История становления и развития гимнастики. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.	1	1.12		30.11	
24	Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.	1	1.12		30.11	
25	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Гимнастическая комбинация №1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.	1	8.12		7.12	
26	Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы	1	8.12		7.12	

	разучиваемых упражнений. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.				
27	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий.	1	15.12		14.12
28-29	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).	2	15.12 22.12		14.12 21.12
30-31	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки)	2	22.12 12.01		21.12 28.12
32	Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий. Лазанье по гимнастической стенке.	1	12.01		28.12
33	История становления и развития лыжных гонок. Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1	19.01		11.01
34	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	1	19.01		11.01
35-36	Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.	2	26.01 26.01		18.01 18.01
37	Волевые качества и их проявление в поведении человека. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов	1	2.02		25.01
38	Волевые качества и их проявление в поведении человека. Техника торможения упором.	1	2.02		25.01
39	Техника торможения упором.	1	9.02		1.02
40	Моральные качества, их проявление в поведении человека. Техника поворота упором (повторение материала VI класса).	1	9.02		1.02
41	Моральные качества, их проявление в поведении человека. Техника поворота переступанием	1	16.02		8.02
42	Техника подъёма «лесенкой».	1	16.02		8.02
43	Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	1	2.03		15.02
44-45	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	2	2.03 9.03		15.02 22.02
46	Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.	1	9.03		22.02
47	История становления и развития спортивных игр (волейбол). Совершенствование техники нижней боковой подачи	1	16.03		1.03
48-49	Упражнения для определения общего состояния организма. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2	16.03 23.03		1.03 15.03
50	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Техника верхней прямой	1	23.03		15.03

	передачи.					
51-52	Оценка техники движений способом сравнения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.	2	6.04 6.04		22.03 22.03	
53	Оценка техники движений способом сравнения. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	1	13.04		5.04	
54	Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	1	13.04		5.04	
55	Игра в волейбол по правилам. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	20.04		12.04	
56	Игра в волейбол по правилам Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	20.04		12.04	
57	История становления и развития легкой атлетики. Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте.	1	27.04		19.04	
58-59	Показатели физической подготовленности учащихся VII классов. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.	2	27.04 4.05		19.04 26.04	
60-61	Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья. Техника спринтерского бега. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	2	4.05 11.05		26.04 3.05	
62-63	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м).	2	11.05 18.05		3.05 10.05	
64	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м).	1	18.05		10.05	
65	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом. Техника эстафетного бега.	1	25.05		17.05	
66-67	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	2	25.05		17.05 24.05	
68	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	25.05		24.05	

2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура. Класс: 8 «А», 8 «Б», 8 «В».

Учитель: Следкова Ольга Виталиевна \_\_\_\_\_ (подпись)

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока.	Кол- во часо в	Дата проведения					
			8А		8Б		8В	
			план	факт	план	факт	план	факт
Разделы: Знания о физической культуре (3 часа), Способы двигательной деятельности (4 часа), Физическое совершенствование (61 часа).								
1-2	Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.	2	02.09 02.09		08.09 08.09		03.09 03.09	
3	Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.	1	09.09		15.09		10.09	
4	Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.	1	09.09		15.09		10.09	
5	Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.	1	16.09		22.09		17.09	
6	Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание.	1	16.09		22.09		17.09	



	Соревновательные действия. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.							
7	Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.	1	23.09		29.09		24.09	
8	Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	1	23.09		29.09		24.09	
9	Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.	1	30.09		06.10		01.10	
10	Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.	1	30.09		06.10		01.10	
11	Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.	1	07.10		13.10		08.10	
12	Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	07.10		13.10		08.10	

13	Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	14.10		20.10		15.10	
14	Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).	1	14.10		20.10		15.10	
15	Гармоничное физическое развитие. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	1	21.10		27.10		22.10	
16	Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см.учебник для VII класса). Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.	1	21.10		27.10		22.10	
17	Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.	1	28.10		10.11		12.11	
18	Коэффициент гармоничности. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.	1	28.10		10.11		12.11	
19	Определение гармоничности собственного телосложения. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. □	1	11.11		17.11		19.11	
20	Определение гармоничности собственного телосложения. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.	1	11.11		17.11		19.11	
21	Стандартные показатели гармоничного телосложения. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.	1	18.11		24.11		26.11	

22-23	Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спорт смена. Её цель и содержание. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.	2	18.11 25.11		24.11 01.12		26.11 03.12	
24	Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1	15.11		01.12		03.12	
25	Виды нарушения осанки. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1	02.12		08.12		10.12	
26-27	Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.	2	02.12 09.12		08.12 15.12		10.12 17.12	
28-29	Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании и др.).	2	09.12 16.12		15.12 22.12		17.12 24.12	
30	Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании и др.).	1	16.12		22.12		24.12	
31	Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании и др.).	1	23.12		12.01		14.01	
32	Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	23.12		12.01		14.01	
33	Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	13.01		19.01		21.01	
34	Массаж и история его появления. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	1	13.01		19.01		21.01	

35-36	Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	2	20.01 20.01		26.01 26.01		28.01 28.01	
37-38	Современные виды массажа и их предназначение. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	2	27.01 27.01		02.02 02.02		04.02 04.02	
39	Гигиенические правила проведения процедур массажа. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	03.02		09.02		11.02	
40-41	Характеристика основных приёмов восстановительного массажа. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.	2	03.02 10.02		09.02 16.02		11.02 18.02	
42-43	Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	2	10.02 17.02		16.02 02.03		18.02 25.02	
44	Роль и значение адаптивной физической культуры как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	1	17.02		02.03		25.02	
45	Роль и значение адаптивной физической культуры как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	24.02		09.03		04.03	
46	Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	24.02		09.03		04.03	
47	Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.	1	03.03		16.03		11.03	
48-49	Роль и значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности современного человека. Физические упражнения общеразвивающей	2	03.03 10.03		16.03 23.03		11.03 18.03	

	направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организм.							
50	Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1	10.03		23.03		18.03	
51	Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1	17.03		06.04		08.04	
52	Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1	17.03		06.04		08.04	
53	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.	1	07.04		13.04		15.04	
54	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.	1	07.04		13.04		15.04	
55	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.	1	14.04		20.04		22.04	
56	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по	1	14.04		20.04		22.04	

	показателям самочувствия во время самого занятия. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.							
57	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Техничко-тактические действия в защите.	1	21.04		27.04		29.04	
58	Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Техничко-тактические действия в защите.	1	21.04		27.04		29.04	
59	Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Игра в волейбол по правилам.	1	28.04		04.05		06.05	
60-61	Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Игра в волейбол по правилам.	2	28.04 05.05		04.05 11.05		06.05 13.05	
62	Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.	1	05.05		11.05		13.05	
63	Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	12.05		18.05		20.05	
64-65	Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.	2	12.05 19.05		18.05 25.05		20.05 27.05	
66	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.	1	19.05		25.05		27.05	

67	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	1	26.05					
68	Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.	1	26.05					

**Календарно-тематическое планирование**

№ п./п.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)				
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)				
Раздел 3. Физическое совершенствование (58 ч)				
1	Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением	1	7.09	
2	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге	1	7.09	
3	Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением	1	14.09	
4	Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции	1	14.09	
5	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств	1	21.09	
6	Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции	1	21.09	
7	Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Упражнения для развития прыгучести. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска	1	28.09	
8	Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге	1	28.09	
9	Совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением	1	5.10	
10	Соревновательные действия. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции	1	5.10	
11	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного	1	12.10	



	результата метания малого мяча на дальность.			
12	Определение планируемых результатов, источников информации, способов сбора и анализа. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность	1	12.10	
13	Совершенствование техники спринтерского бега: финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.	1	19.10	
14	Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	19.10	
15	Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная подготовка). Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног	1	26.10	
16	Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом	1	26.10	
17	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств	1	9.11	
18	Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном физическом развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств	1	9.11	
19	Коэффициент гармоничности. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций	1	16.11	
20	Формулирование выводов, итогов проекта. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1	16.11	
21	Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций	1	23.11	
22	Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка. Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций	1	23.11	
23	Спортивная подготовка как единство физической, технической, психологической подготовки спортсмена. Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений	1	30.11	
24	Акробатические комбинации. Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи).	1	30.11	
25	Стандартные показатели гармоничного телосложения. Стойка на голове и руках, толчком одной. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной. Техника поворота на	1	7.12	

	носках в полуприседе на гимнастическом бревне			
26	Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне	1	7.12	
27	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	1	14.12	
28	Упражнения для развития физических качеств баскетболиста. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка	1	14.12	
29	Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Ее роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения	1	21.12	
30	Определение гармоничности собственного телосложения. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств	1	21.12	
31	Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения	1	28.12	
32	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств	1	28.12	
33	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	11.01	
34	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1	11.01	
35	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами	1	18.01	
36	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	18.01	
37	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами	1	25.01	
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	25.01	
39	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1	1.02	
40	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами	1	1.02	
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	8.02	
42	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами	1	8.02	
43	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1	15.02	
44	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	1	15.02	
45	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами	1	22.02	
46	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1	22.02	
47	Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения ее формы в соответствие с установленными стандартами. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	1	1.03	

48	Виды нарушения осанки. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперед	1	1.03	
49	Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед	1	15.03	
50	Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой	1	15.03	
51	Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	1	22.03	
52	Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой	1	22.03	
53	Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; ее цель и назначение. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техника передачи мяча в прыжке	1	5.04	
54	Техника передачи мяча в прыжке	1	5.04	
55	Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техника передачи мяча в прыжке	1	12.04	
56	Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1	12.04	
57	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Техника приема мяча двумя руками снизу	1	19.04	
58	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча двумя руками снизу	1	19.04	
59	Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1	26.04	
60	Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Техника приема мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите	1	26.04	
61	Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Техничко-тактические действия в защите	1	3.05	
62	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и	1	3.05	

	адаптивных свойств основных систем организма			
63	Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления	1	10.05	
64	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	10.05	
65	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Упражнения для развития прыгучести. Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления	1	17.05	
66	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1	17.05	
67	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности	1	24.05	
68	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления	1	24.05	

2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура. 9 классы а, б, в, г. Учитель Кранова Лариса Валериевна

№ п./п.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	фактически
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>				
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (58 ч)</b>				
1	Характеристика наиболее распространенных травм (ушибы, растяжения, потертости, вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений	1	аг 07.09 б 08.09 в 03.09	
2	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	1	а, г 07.09 б 08.09 в 03.09	
3	Общие правила оказания первой доврачебной помощи. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	1	аг 14.09 б 15.09 в 10.09	
4	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях	1	аг 14.09 б 15.09 в 10.09	
5	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений в метании малого мяча	1	аг 21.09 б 22.09 в 17.09	
6	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата в метании малого мяча с разбега	1	а, г 21.09 б 22.09 в 17.09	
7	Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Планирование тренировочных занятий по	1	а, г 28.09 б 27.09 в 24.09	

	совершенствованию техники и спортивного результата			
8	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Комплексы упражнений для развития простой реакции	1	а г 28.09 б 27.09 в 24.09	
9	Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений в метании малого мяча с разбега	1	аг .05.10 б 29.09 в 01.10	
10	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1	аг 05.10 б 29.09 в 01.10	
11	Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	1	аг 12.10 б 06.10 в 08.10	
12	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Приготовление пищи в походных условиях	1	аг 12.10 б 06.10 в 08.10	
13	Комплексы упражнений для развития статической силы и выносливости. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол	1	аг 19.10 б 13.10 в 15.10	
14	Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	1	аг 19.10 б 13.10 в 15.10	
15	Комплексы упражнений для развития статической силы и выносливости. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол	1	аг 26.10 б 20.10 в 22.10	
16	Комплексы упражнений для развития статической силы и выносливости. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного	1	аг 26.10 б 20.10 в 22.10	

	освоения техники передачи мяча			
17	Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой снизу. Техника штрафного броска	1	аг 26.10 б 27.10 в 12.11	
18	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола	1	аг 09.11 б 27.10 в 12.11	
19	Техника штрафного броска. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку	1	а г 09.11 б 10.11 в 19.11	
20	Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника броска одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении	1	аг 16.11 б 10.11 в 19.11	
21	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника штрафного броска. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола	1	аг 16.11 б 17.11 в 26.11	
22	Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника броска одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола	1	аг 23.11 б 17.11 в 26.11	
23	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	1	аг 23.11 б 24.11 в 03.12	
24	Комплексы упражнений для развития координации движений. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций	1	аг 30.11 б 24.11 в 03.12	
25	Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча, предплечья	1	аг 30.11 б 01.12 в 10.12	

26	Комплексы упражнений для развития координации движений. Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях	1	аг 07.12 б 01.12 в 10.12	
27	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах	1	аг 07.12 б 08.12 в 17.12	
28	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча, предплечья, бедра, голени, стопы. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега	1	аг 14.12 б 08.12 в 17.12	
29	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций	1	аг 14.12 б 15.12 в 24.12	
30	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча, предплечья. Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях	1	аг 21.12 б 15.12 в 24.12	
31	Комплекс упражнений для развития координации движений. Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях	1	аг 21.12 б 22.12 в 14.01	
32	Комплекс упражнений для развития координации движений. Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях	1	аг 28.12 б 22.12 в 14.01	
33	Режим питания и его основные характеристики. Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Примерная зачетная акробатическая комбинация (юноши)	1	аг 28.12 б 12.01 в 21.01	
34	Правила подбора дневного рациона питания. Индивидуальные комплексы упражнений с	1	аг 11.01	



	прикладно ориентированной направленностью		б 12.01 в 21.01	
35	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами	1	аг 11.01 б 19.01 в 28.01	
36	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижении на лыжах	1	аг18.01 б 19.01 в 28.01	
37	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях	1	аг18.01 б 26.01 в 04.02	
38	Техника одновременного бесшажного хода. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях	1	аг25.01 б 26.01 в 04.02	
39	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях	1	аг25.01 б 02.02 в 11.02	
40	Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием	1	аг01.02 б 02.02 в 11.02	
41	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг		аг01.02 б 09.02 в 18.02	
42	Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы. Техника торможения боковым соскальзыванием	1	аг 08.02 б 09.02 в 18.02	
43	Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный	1	аг08.02	

			б 16.02 в 25.02	
44	Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия	1	аг15.02 б 16.02 в 25.02	
45	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг	1	аг15.02 б 02.03 в 04.03	
46	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг	1	аг22.02 б 02.03 в 04.03	
47	Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы. Техника торможения боковым соскальзыванием	1	аг22.02 б 09.03 в 11.03	
48	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях	1	аг01.03 б 09.03 в 11.03 г .12	
49	Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол	1	аг01.03 б 16.03 в 18.03	
50	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости	1	аг15.03 б 16.03 в 18.03	
51	Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространенных профессиях. Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара	1	аг15.03 б 23.03 в 08.04	
52	Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный	1	аг22.03	

	процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Комплекс упражнений для развития статической силы и выносливости		б 23.03 в 08.04	
53	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места	1	аг22.03 б 06.04 в 15.04	
54	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Техника прямого нападающего удара	1	аг05.04 б 06.04 в 15.04	
55	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Техника прямого нападающего удара	1	аг05.04 б 13.04 в 22.04	
56	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места	1	аг12.04 б 13.04 в 22.04	
57	Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования	1	аг12.04 б 20.04 в 29.04	
58	Функциональные резервы организма как повышенные возможности систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Техника прямого нападающего удара	1	аг19.04 б 20.04 в 29.04	
59	Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1	аг19.04 б 27.04 в 06.05	
60	Оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге, проба Генча, проба Руфье. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам	1	аг26.04 б 27.04 в 06.05	

61	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега	1	аг 26.04 б 04.05 в 13.05	
62	Упражнения для профилактики неврозов. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	1	аг03.05 б 04.05 в 13.05	
63	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	1	аг03.05 б 11.05 в 20.05	
64	Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости	1	аг10.05 б 11.05 в 20.05	
65	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча	1	аг10.05 б 18.05	
66	Комплекс упражнений для развития простой реакции. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности	1	аг17.05 б 18.05	
67	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега	1	аг17.05	
68	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: координации движений, гибкости, ловкости	1	аг 24.05	
69	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега	1	аг 24.05	

**2021-2022 учебный год. Предмет: Физическая культура. 10 классы «А»(юноши), «Б». Учитель Кранова Лариса Валериевна**

№ п./п.	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	фактически
<b>Базовая часть (65 ч)</b> <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (6 ч)</b> <b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)</b> <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (55 ч)</b> <b>Вариативная часть (3 ч)</b>				
1	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Биомеханические основы техники бега, прыжков метаний. Высокий и низкий старт до 40 м	1	03.09	
2	Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Стартовый разгон	1	03.09	
3	Физическая культура – важная часть культуры общества. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1	10.09	
4	Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1	10.09	
5	Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Бег на результат на 100 м	1	17.09	
6	Физическая культура личности, ее основные составляющие. Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов	1	17.09	
7	Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (д), 20-25 мин (ю)	1	24.09	
8	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	24.09	
9	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние, в	1	01.10	

	горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега			
10	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	01.10	
11	Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность	1	08.10	
12	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	1	08.10	
13	Внутренне и внешнее содержание физического упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	15.10	
14	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	15.10	
15	Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями	1	22.10	
16	Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу. Прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений	1	22.10	
17	Внутренне и внешнее содержание физического упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	12.11	
18	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	12.11	
19	Внутренне и внешнее содержание физического упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	19.11	
20	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	19.11	
21	Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	26.11	
22	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	1	26.11	

23	Урок – основная форма физического воспитания школьников. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений	1	03.12	
24	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1	03.12	
25	Оказание первой помощи при травмах. Повороты кругом в движении. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	10.12	
26	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения с набивными мячами, комбинации упражнений с большими мячами. Акробатические упражнения		10.12	
27	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	1	17.12	
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Акробатические упражнения	1	17.12	
29	Режим дня старшеклассников. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Стойка на руках с чьей-либо помощью, кувырок назад через стойку с чьей-либо помощью; сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	1	24.12	
30	Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах	1	24.12	
31	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1	14.01	
32	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Эстафеты, игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	1	14.01	
33	Ритмическая гимнастика, атлетическая. История, значение правила проведения занятий	1	21.01	
34	Ритмическая гимнастика, атлетическая. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики	1	21.01	

35	Ритмическая гимнастика, атлетическая. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения	1	28.01	
36	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	28.01	
37	Преодоление подъемов и препятствий	1	04.02	
38	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	04.02	
39	Преодоление подъемов и препятствий	1	11.02	
40	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	11.02	
41	Преодоление подъемов и препятствий	1	18.02	
42	Особенности физической подготовки лыжника. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	18.02	
43	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км (д) и до 8 км (ю).	1	25.02	
44	Правила соревнований	1	25.02	
45	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	04.03	
46	Прохождение дистанции до 5 км и до 8 км	1	04.03	
47	Преодоление подъемов и препятствий	1	11.03	
48	Прохождение дистанции до 5 км и до 8 км	1	11.03	
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	18.03	
50	Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Варианты нападающего удара через сетку	1	18.03	
51	Способы регулирования физической нагрузки. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча	1	18.03	
52	Факторы, определяющие величину нагрузки. Варианты техники приема и передачи мяча	1	08.04	
53	Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты подачи мяча	1	08.04	
54	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	15.04	
55	Варианты техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов	1	15.04	



	техники передвижения			
56	Варианты подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола	1	22.04	
57	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1	22.04	
58	Варианты техники приема и передачи мяча. Игра по правилам	1	29.04	
59	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1	29.04	
60	Варианты челночного бега. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений		06.05	
61	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность		06.05	
62	Высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон		13.05	
63	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Правила соревнований. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность	1	13.05	
64	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1	20.05	
65	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на результат на 100м	1	20.05	
66	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	27.05	
67	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м Оздоровительный бег. История, значения, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях. Эстафетный бег	1	27.05	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во	дата проведения	
			План.	Факт.
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч) Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3ч.) Раздел 3. Физическое совершенствование (57ч.)</i>				
1-2	Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий. Оздоровительный бег.	2	3.09	3.09
3	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	10.09	
4-5	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики. Оздоровительный бег.	1	10.09	
6	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Оздоровительный бег.	1	17.09	
7-8	Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части. Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Оздоровительный бег .	2	17.09 24.09	
9-10	Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. Оздоровительный бег.	2	24.09	1.10
11-12	Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	1.10	8.10
13	Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.	1	8.10	
14	Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Закрепление техники броска мяча в кольцо.	1	15.10	
15	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	15.10	
16	Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	22.10	
17	Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Практика судейства соревнований по баскетболу.	1	22.10	

18	Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. Практика судейства соревнований по баскетболу.	1	12.11	
19	Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	12.11	
20	Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Практика судейства соревнований по баскетболу.	1	19.11	
21	Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Практика судейства соревнований по баскетболу.	1	19.11	
22	Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований по баскетболу.	1	26.11	
23	Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов ритмической гимнастики.	1	26.11	
24	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов ритмической гимнастики.	1	3.12	
25	Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов ритмической гимнастики.	1	3.12	
26	Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов ритмической гимнастики.	1	10.12	
27	Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики.	1	10.12	
28	Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. Способы лечебного массажа. Аэробная гимнастика.	1	17.12	
29	Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Способы лечебного массажа. Аэробная гимнастика.	1	17.12	

30	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов ритмической гимнастики .	1	24.12	
31	Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов ритмической гимнастики.	1	24.12	
32	Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	14.01	
33	Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	14.01	
34	Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	21.01	
35	Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	21.01	
36	Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	28.01	
37	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	28.01	
38	Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	4.02	
39	Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	4.02	
40-41	Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	2	11.02 11.02	
42-43	Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	2	18.02 18.02	
44	Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	25.02	

45	Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	25.02	
46	Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	4.03	
47	Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	4.03	
48	Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	11.03	
49	Общеразвивающие упражнения из волейбола для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	11.03	
50	Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	18.03	
51	Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	18.03	
52	Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	8.04	
53	Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	8.04	
54	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	15.04	
55	Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	15.04	
56	Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	22.04	
57	Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на	1	22.04	

	занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий. Оздоровительный бег.			
58	Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	29.04	
59-60	Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Оздоровительный бег.	2	29.04 6.05	
61	Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики. Оздоровительный бег.	1	6.05	
62-63	Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	13.05 13.05	
64	Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оздоровительный бег.	1	20.05	
65-66	Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Оздоровительный бег.	2	20.05 27.05	
67-68	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Оздоровительный бег.	2	27.05	

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч) Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3ч.) Раздел 3. Физическое совершенствование (55ч.)</i>				
1	Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Оздоровительный бег.	1	3.09	
2	Физическая культура как одна из составляющих здорового образа жизни. Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Оздоровительный бег.	1	3.09	
3-4	Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	10.09 10.09	
5-6	Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. Оздоровительный бег.	2	17.09 17.09	
7	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Оздоровительный бег.	1	24.09	
8	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Комплексы упражнений регулирование массы тела. Оздоровительный бег.	1	24.09	
9-10	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. Оздоровительный бег.	2	1.10 1.10	
11-12	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	8.10 8.10	
13	Профилактика старения средствами физической культуры. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	15.10	
14	Характеристика основных признаков старения организма. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	15.10	
15-16	Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Практика судейства соревнований по баскетболу.	2	22.10 22.10	
17-18	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Закрепление основных	2	12.11 12.11	

	технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.			
19-20	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	2	19.11 19.11	
21-22	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований по баскетболу.	2	26.11 26.11	
23	Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений элементов ритмической гимнастики.	1	3.12	
24	История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека. Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений элементов ритмической гимнастики.	1	3.12	
25	История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Комплексы антистрессовой гимнастики.	1	10.12	
26	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Упражнения аэробной гимнастики.	1	10.12	
27	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Упражнения из системы «шейпинг».	1	17.12	
28	Методика проведения сеансов самомассажа. Упражнения из системы «шейпинг».	1	17.12	
29	Методика проведения сеансов самомассажа. Упражнения производственной гимнастики.	1	24.12	
30	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	1	24.12	
31	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	14.01	
32	Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний.	1	14.01	
33	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	21.01	
34	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	21.01	
35	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	28.01	



36	Спортивная подготовка как сложно- организованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	28.01	
37-38	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	2	4.02 4.02	
39-40	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	11.02 11.02	
41-42	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	2	18.02 18.02	
43-44	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	25.02 25.02	
45-46	Методика проведения сеансов самомассажа. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	2	4.03 4.03	
47	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	11.03	
48	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	11.03	
49	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	18.03	
50	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	18.03	
51	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	8.04	
52	Методика проведения сеансов самомассажа. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	8.04	
53-54	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	2	15.04 15.04	
55-	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного	2	21.04	

56	результата по выполнению требований комплекса ГТО. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований по волейболу.		21.04	
57	Правила подготовки к туристскому походу. Оздоровительный бег.	1	29.04	
58	Правила подготовки к туристскому походу. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	29.04	
59-60	Правила безопасности при передвижении по маршруту. Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Оздоровительный бег.	2	6.05 6.05	
61-62	Правила безопасности при передвижении по маршруту. Комплексы антистрессовой гимнастики. Оздоровительный бег.	2	13.05 13.05	
63-64	Правила безопасности при организации бивака. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Оздоровительный бег.	2	20.05 20.05	
65-66	Правила безопасности при организации бивака. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	24.05	

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол- во час.	Дата проведения			
			11А		11Б	
			План	Факт	План	Факт
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч) Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3ч.) Раздел 3. Физическое совершенствование (55ч.)</i>						
1	Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Кроссовый бег.	1	03.09		03.09	
2	Физическая культура как одна из составляющих здорового образа жизни. Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Кроссовый бег.	1	03.09		03.09	
3-4	Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Кроссовый бег.	2	10.09 10.09		10.09 10.09	
5-6	Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. Кроссовый бег.	2	17.09 17.09		17.09 17.09	
7	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Кроссовый бег.	1	24.09		24.09	
8	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Комплексы упражнений регулирование массы тела. Кроссовый бег.	1	24.09		24.09	
9-10	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. Кроссовый бег.	2	01.10 01.10		01.10 01.10	
11- 12	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения из легкой атлетики для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	08.10 08.10		08.10 08.10	
13	Профилактика старения средствами физической культуры. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	15.10		15.10	
14	Характеристика основных признаков старения организма. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	15.10		15.10	
15-	Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Практика	2	22.10		22.10	

16	судейства соревнований по баскетболу.		22.10		22.10	
17-18	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	2	12.11 12.11		12.11 12.11	
19-20	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	2	19.11 19.11		19.11 19.11	
21-22	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований по баскетболу.	2	26.11 26.11		26.11 26.11	
23	Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах.	1	03.12		03.12	
24	История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека. Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах.	1	03.12		03.12	
25	История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека. Комплексы упражнений на гимнастических снарядах. Комплексы антистрессовой гимнастики.	1	10.12		10.12	
26	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Упражнения аэробной гимнастики.	1	10.12		10.12	
27	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Упражнения из системы «шейпинг».	1	17.12		17.12	
28	Методика проведения сеансов самомассажа. Упражнения из системы «шейпинг».	1	17.12		17.12	
29	Методика проведения сеансов самомассажа. Упражнения производственной гимнастики.	1	24.12		24.12	
30	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	1	24.12		24.12	
31	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	14.01		14.01	
32	Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний.	1	14.01		14.01	

33	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	21.01		21.01	
34	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	21.01		21.01	
35	Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	28.01		28.01	
36	Спортивная подготовка как сложно- организованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	1	28.01		28.01	
37-38	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	2	04.02 04.02		04.02 04.02	
39-40	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	11.02 11.02		11.02 11.02	
41-42	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	2	18.02 18.02		18.02 18.02	
43-44	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2	25.02 25.02		25.02 25.02	
45-46	Методика проведения сеансов самомассажа. Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.	2	04.03 04.03		04.03 04.03	
47	Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	11.03		11.03	
48	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	11.03		11.03	
49	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Практика судейства соревнований по	1	18.03		18.03	

	волейболу.					
50	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	1	18.03		18.03	
51	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	08.04		08.04	
52	Методика проведения сеансов самомассажа. Практика судейства соревнований по волейболу.	1	08.04		08.04	
53-54	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности.	2	15.04 15.04		15.04 15.04	
55-56	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований по волейболу.	2	22.04 22.04		22.04 22.04	
57	Правила подготовки к туристскому походу. Кроссовый бег.	1	29.04		29.04	
58	Правила подготовки к туристскому походу. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1	29.04		29.04	
59-60	Правила безопасности при передвижении по маршруту. Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Кроссовый бег.	2	06.05 06.05		06.05 06.05	
61-62	Правила безопасности при передвижении по маршруту. Комплексы антистрессовой гимнастики. Кроссовый бег.	2	13.05 13.05		13.05 13.05	
63-64	Правила безопасности при организации бивака. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Кроссовый бег.	2	20.05 20.05		20.05 20.05	
65-66	Правила безопасности при организации бивака. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	2				