****

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса (68 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемый раздел, тема урока** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | |
| **Планируемые сроки** | **Фактические**  **сроки** |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность*. *Лёгкая атлетика*** | | | | |
| 1 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность*.** Организационно-методические требования на уроках ФК. Инструктаж ТБ. | 1 |  |  |
| 2 | История зарождения олимпийского движения в России. Знания о физической культуре. Олимпийские игры в древности. | 1 |  |  |
| 3 | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60 м. | 1 |  |  |
| 4 | Спринт 30 м. | 1 |  |  |
| 5 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 6 | Спринт, 60 м. | 1 |  |  |
| 7 | Бег на 1000 м. | 1 |  |  |
| 8 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 9 | Тест: бег на 1000 м. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 11 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с места на результат | 1 |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 14 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 16 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 17 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 18 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |  |  |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега на результат | 1 |  |  |
| 20 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики*** | | | | |
| 21 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Гимнастика. Инструктаж ТБ. | 1 |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 25 | Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 27 | Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на силу. | 1 |  |  |
| 28 | Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). | 1 |  |  |
| 29 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 30 | Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Тестирование. | 1 |  |  |
| 31 | Акробатические комбинации. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 32 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 33 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 36 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой до 1 мин. | 1 |  |  |
| 37 | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. | 1 |  |  |
| 38 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 39 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 |  |  |
| 41 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки*** | | | | |
| 42 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 |  |  |
| 43 | Одновременный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой» | 1 |  |  |
| 45 | Подъем «елочкой» Эстафеты. | 1 |  |  |
| 46 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |
| 47 | Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 48 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 49 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |
| 50 | Прохождение дистанции 2 км. Спуски. | 1 |  |  |
| 51 | Прохождение дистанции 2 км. Свободным стилем | 1 |  |  |
| 52 | Прохождение дистанции 3 км. Спуски. | 1 |  |  |
| 53 | Прохождение дистанции 3 км свободным стилем. | 1 |  |  |
| 54 | Лыжные эстафеты. | 1 |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 55 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: Стретчинг, оздоровительная гимнастика. | 1 |  |  |
| 56 | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения.) | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол*** | | | | |
| 57 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Инструктаж ТБ. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 58 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. | 1 |  |  |
| 59 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |  |  |
| 60 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча  сверху двумя руками в парах  через зону и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 61 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 62 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. | 1 |  |  |
| 63 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. | 1 |  |  |
| 64 | Спортивные игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола | 1 |  |  |
| 65 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правила самоконтроля. | 1 |  |  |
| 66 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 67 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |
| 68 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 6 класса (68 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемый раздел, тема урока** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки** | |
| **Планируемые сроки** | **Фактические**  **сроки** |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность*. *Лёгкая атлетика*** | | | | |
| 1 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность*.** Организационно-методические требования на уроках ФК. Инструктаж ТБ. История зарождения олимпийского движения в России. Знания о физической культуре. Олимпийские игры в древности. | 1 |  |  |
| 2 | История зарождения олимпийского движения в России. Знания о физической культуре. Олимпийские игры в древности. | 1 |  |  |
| 3 | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 60 м. | 1 |  |  |
| 4 | Спринт, 30 м. | 1 |  |  |
| 5 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 6 | Спринт, 60 м. | 1 |  |  |
| 7 | Бег на 1000 м. | 1 |  |  |
| 8 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 9 | Тест: бег на 1000 м. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 11 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 12 | Прыжки в длину с места на результат | 1 |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 14 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 16 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 17 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 18 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |  |  |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега на результат | 1 |  |  |
| 20 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики*** | | | | |
| 21 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Гимнастика. Инструктаж ТБ. | 1 |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 25 | Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 27 | Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на силу. | 1 |  |  |
| 28 | Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). | 1 |  |  |
| 29 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 30 | Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Тестирование. | 1 |  |  |
| 31 | Акробатические комбинации. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 32 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 33 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 36 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой до 1 мин. | 1 |  |  |
| 37 | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. | 1 |  |  |
| 38 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 39 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 |  |  |
| 41 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки*** | | | | |
| 42 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 |  |  |
| 43 | Одновременный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой» | 1 |  |  |
| 45 | Подъем «елочкой» Эстафеты. | 1 |  |  |
| 46 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |
| 47 | Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 48 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 49 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |
| 50 | Прохождение дистанции 2 км. Спуски. | 1 |  |  |
| 51 | Прохождение дистанции 2 км. Свободным стилем | 1 |  |  |
| 52 | Прохождение дистанции 3 км. Спуски. | 1 |  |  |
| 53 | Прохождение дистанции 3 км свободным стилем. | 1 |  |  |
| 54 | Лыжные эстафеты. | 1 |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 55 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: Стретчинг, оздоровительная гимнастика. | 1 |  |  |
| 56 | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения.) | 1 |  |  |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол*** | | | | |
| 57 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Инструктаж ТБ. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 58 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. | 1 |  |  |
| 59 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |  |  |
| 60 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча  сверху двумя руками в парах  через зону и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 61 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 62 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. | 1 |  |  |
| 63 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. | 1 |  |  |
| 64 | Спортивные игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола | 1 |  |  |
| 65 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правила самоконтроля. | 1 |  |  |
| 66 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 67 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |
| 68 | Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» 3 ступени | 1 |  |  |