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

УМК (Физическая культура. 8-9 классы / под ред. М.Я.Виленского – М.: Просвещение, 2013.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемый раздел, тема урока** | | **К-во час** | | **Календарные сроки** | | | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Пла- ниру- емые сроки** | **Фактич.**  **сроки** | |
| **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры 1 час*** | | | | | | | | |
| 1/1 | **Физическая культура как область знаний**. Вводный инструктаж по ТБ. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек | | | 1 | 1.09 |  | | Определяют понятие «травма», виды травм, причины травматизма. Характеризуют понятие «здоровый образ жизни», раскрывают роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 ЧАСОВ** | | | | | | | | |
| 2/1 | **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность легкая атлетика. Спринтерский бег**. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Спортивная ходьба. Специальные беговые упражнения. | | | 1 | 5.09 |  | | Описывают технику выполнения низкого старта, спортивной ходьбы выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 3/2 | Легкая атлетика Контроль двигательной подготовленности по прыжкам в длину с места. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.- ведение дневника самоконтроля | | | 1 | 6.09 |  | | Описывают технику выполнения прыжка в длину с места, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Описывают технику выполнения спортивной ходьбы, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля |
| 4/3 | Легкая атлетика Учет в беге на 60 м с низкого старта. Линейная эстафета спортивной ходьбой. | | | 1 | 8.09 |  | | Описывают технику выполнения низкого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 5/4 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов -подбор разбега.**Физическая культура как область знаний П**равила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | | | 1 | 13.09 |  | | Соблюдают технику выполнения спортивной ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 ступени |
| 6/5 | Легкая атлетика Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" - отталкивание.Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО - тест на гибкость. **Физическая культура как область знаний -** правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений | | | 1 | 15.09 |  | | Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7/6 | Легкая атлетика Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" - фаза полета,приземление . Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега | | | 1 | 19.09 |  | | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 8/7 | Легкая атлетика Прыжок в длину на результат способом «согнув ноги».Закрепление техники метания малого мяач с 5-6 шагов | | | 1 | 20.09 |  | | Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 9/8 | Легкая атлетика Совершенствование техники метания малого мяча. Учет в беге на 1000 м.  Правила соревнований. Развитие выносливости | | | 1 | 22.09 |  | | Демонстрируют технику бега на результат, соблюдают правила безопасности. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений |
| 10/9 | Легкая атлетика Учет в метании малого мяча 150 гр. на дальность.  Преодоление полосы препятствий. | | | 1 | 26.09 |  | | Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного преодоления полосы препятствий. |
| 11/  10 | Легкая атлетика Бег на длинные дистанции - представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений направленных на развитие двигательных качеств. Бег 2000м м. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью | | | 1 | 27.09 |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Осущ Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста |
| 12/  11 | Легкая атлетика Учет по подтягиванию на высокой перекладине у мальчиков и низкой - у девочек. Олимпийские игры древности и современности:ритуалы, талисманы | | | 1 | 29.09 |  | | Демонстрируют технику подтягивания на высокой перекладине у мальчиков и низкой - у девочек соблюдают правила безопасности. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность . ФУТБОЛ – 1 ЧАС** | | | | | | | |
| 13/1 | Соревнование по футболу. Тактика игры.Нормы коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности | | | 1 | 3.10 |  | | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений  Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. МИНИ-ФУТБОЛ –5 ЧАСОВ** | | | | | | | | |
| 14/1 | Минифутбол Инструктаж по ТБ и правилам поведения на уроках по мини-футболу Удары по катящемуся мячу. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | 1 | 4.10 |  | | Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр.  Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивают технические действия из спортивных игр |
| 15/2 | Минифутбол Приземление летящего мяча внутренней частью стопы и остановка катящегося мяча наружной частью стопы, подошвой | | | 1 | 6.10 |  | | Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча.  Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 16/3 | Минифутбол Удары по и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма стопы по воротам.. | | | 1 | 10.10 |  | | Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр  Демонстрируют технические приемы |
| 17/4 | Минифутбол Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Учебная игра. | | | 1 | 11.10 |  | | Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 18/5 | Минифутбол Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Учебная игра. | | | 1 | 13.10 |  | | Моделируют технические действия в игровой деятельности  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч** | | | | | | | | |
| 19/1 | **Физическая культура как область знаний** - двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Коррекция осанки и телосложения: Круговая тренировка на развитие силы | | | 1 | 17.10 |  | | Разрабатывают и используют комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов |
| 20/2 | **Физическая культура как область знаний** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения | | | 1 | 18.10 |  | | Разрабатывают полосы препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении. |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность Лапта 4 часа** | | | | | | | | |
| 21/1 | **Лапта.** Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой». | | | 1 | 20.10 |  | | Осваивают двигательные действия составляющие содержание «Лапты». Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. |
| 22/2 | Лапта.Ловля мяча двумя руками: летящий на уровне груди. Способы держания биты (хват). Правила игры в «Лапту». **Способы спортивной (физкультурной) деятельности:** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | | 1 | 24.10 |  | | Осваивают технику передвижения и ловли мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности |
| 23/3 | Лапта.Ловля мяча двумя руками: выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Игра по упрощенным правилам. | | | 1 | 25.10 |  | | Описывают технику ловли мяча с различных позиций. Принимают правильное решения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах |
| 24/4 | Лапта.Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой.  Игра по упрощенным правилам. | | | 1 | 27.10 |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** **Оценка эффективности занятий физической культурой** **1 час** | | | | | | | | |
| 25/1 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** **Оценка эффективности занятий физической культурой**: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) | | | 1 | 27.10 |  | | Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений |
| **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов** | | | | | | | | |
| 26/1 | **Физическая культура как область знаний** - Правила ТБ на уроках гимнастики. Гимнастические упражнения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. **Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика** Повторение акробатических упражнений , изученных в предыдущих классах | | | 1 | 08.11 |  | | Описывают правила ТБ на уроках гимнастики.. Знают требования к испытаниям ВФСК «ГТО» |
| 27/2 | Гимнастика Разучивание техники акробатических упражнений. Стойка на голове с согнутыми ногами –м Упражнение в равновесии(д) | | | 1 | 09.11 |  | | Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Осваивают технику стойки на голове с согнутыми ногами–м, упражнений в равновесии(д) Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Знают причины нарушения осанки |
| 28/3 | Гимнастика Совершенствование техники акробатических упражнений Упражнение в равновесии. Поднимание туловища из и.п. лёжа | | | 1 | 12.11 |  | | Совершенствуют акробатическую комбинацию. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений |
| 29/4 | Гимнастика Оценка техники акробатических упражнений Упражнения на низкой перекладине Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок | | | 1 | 15.11 | 1 | | Демонстрируют акробатическую комбинацию. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 30/5 | Гимнастика Оценка выполнения акробатического соединения. Поднимание туловища из и.п. лёжа **Способы спортивной (физкультурной) деятельности** Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок | | | 1 | 16.11 |  | | Демонстрируют технику акробатического соединения., соблюдая правила безопасности. Осваивают упражнения направленные на развитие основных двигательных качеств, посредством круговой тренировки. Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости |
| 31/6 | Гимнастика Разучивание упражнений в висе. Оценка выполнения упражнений в равновесии.Длинный кувырок (мальчики). Полушпагат (девочки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | 1 | 18.11 |  | | Осваивают технику висов и упражнений в висе предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений Демонстрируют выполнение упражнений на бревне. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. Выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 32/7 | Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках-мальчики.Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей. | | | 1 | 22.11 |  | | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в висе предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют прикладные упражнения для развития двигательных способностей |
| 33/8 | Гимнастика Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движени. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. **Способы спортивной (физкультурной) деятельности** Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) | | | 1 | 23.11 |  | | Разучивают и описывают технику опорного прыжка Осваивают упражнения направленные на развитие основных двигательных качеств, посредством круговой тренировки. Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости Самостоятельно осваивают упражнения круговой тренировкии составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 34/9 | Гимнастика Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках-мальчики.«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад- девочки. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. | | | 1 | 25.11 | 2 | | Самостоятельно осваивают технику опорного прыжка Демонстрируют технику упражнений в висе. .Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности |
| 35/  10 | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений силовой гимнастики на развитие силы рук и плечевого пояса **Способы спортивной (физкультурной) деятельности** - Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | | | 1 | 30.11 |  | | Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости Самостоятельно осваивают упражнения круговой тренировкии составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. |
| **Физическое совершенствование Спортивно - оздоровительная деятельность Волейбол** | | | | | | | | |
| 36/  1 | **Физическая культура как область знаний** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми. **Спортивно - оздоровительная деятельность Волейбол** . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча над собой | | | 1 | 02.12 |  | | Осваивают технику передвижений Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| 37/2 | **Волейбол** . Терминология избранной игры Имитационные упражнения. Передача мяча над собой во встречных колоннах . Передача мяча сверху за голову в опорном положении | | | 1 | 04.12 |  | | Осваивают технику передвижений.. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 38/3 | **Волейбол.** Правила и организация избранной игры. Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача с 6 м от сетки, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | | 1 | 06.12 | 09.12 | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 39/4 | **Волейбол**. Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие координационных способностей. **Способы спортивной (физкультурной) деятельности** Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок | | | 1 | 09.12 |  | | Осваивают технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками в парах через сетку |
| 40/5 | **Волейбол** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. | | | 1 | 10.12 |  | | Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха. |
| 41/6 | **Волейбол.** Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача мяча через сетку. **Способы спортивной (физкультурной) деятельности** Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок  Учебная игра | | | 1 | 11.12 |  | | Осваивают технику нападающего удара после подбрасывания партнером анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |
| 42/7 | **Волейбол** Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после передачи. Верхняя прямая подача. | | |  | 13.12 |  | | Демонстрируют технику приема мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 43/8 | **Волейбол** Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**: *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы) | | | 1 | 14.12 |  | | Демонстрируют технику нижней прямой подачи мяча ,приема мяча снизу после подачи |
| 44//9 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | | | 1 | 16.12 |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.  Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 45/  10 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Правила игры в волейбол. Жесты судей. Игра по правилам волейбола. | | | 1 | 18.12 |  | |  |
| 46/  11 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | | | 1 | 22.12 |  | |  |
| 47/  12 | **Волейбол** Тактика свободного нападения. Соревнования по волейболу по упрощенным правилам. **Способы спортивной (физкультурной) деятельности** Оценка эффективности занятий волейболом. | | | 1 | 23.12 |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.  Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка 12 час** | | | | | | | | |
| 48/1 | **Физическая культура как область знаний** Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Круговая эстафета. | | | 1 | 9.01 |  | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают и описывают лыжные ходы. Моделируют  технику базовых способов передвижения на лыжах. | |
| 49/2 | Лыжная подготовкаПовторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. | | | 1 | 10.01 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | |
| 50/3 | Лыжная подготовкаОценка техники одновременного двушажного хода. | | | 1 | 12.01 |  | Демонстрируют технику одновременного двушажного хода., контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | |
| 51\4 | Лыжная подготовкаСоревнование по лыжным гонкам на 1 км. | | | 1 | 16.01 |  | Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | |
| 52/5 | Лыжная подготовкаОценка техники одновременного бесшажного хода. | | | 1 | 17.01 |  | Демонстрируют технику одновременного бесшажного хода., контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | |
| 53/6 | Лыжная подготовкаРазучивание подъёма "ёлочкой" и спуска с поворотами вправо и влево. Развитие общей и скоростной выносливости | | | 1 | 19.01 |  | Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | |
| 54/7 | Лыжная подготовкаСтроевые приемы- техника поворота на месте "махом» Техника торможения плугом и упором | | | 1 | 23.01 |  | Моделируют технику торможений в зависимости от ситуации и условий. Проявляют координацию при выполнении торможения Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | |
| 55/8 | Лыжная подготовкаТехника торможения "плугом" и "упором" при спуске со склона. Круговая эстафета с этапами до 300 м | | | 1 | 26.01 |  | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Моделируют технику торможений в зависимости от ситуации и условий Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | |
| 56/9 | Лыжная подготовкаЛыжные гонки на 2 км. | | | 1 | 31.01 |  | Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | |
| 57/  10 | Лыжная подготовкаКоньковый ход -согласованность движений рук и ног . | | | 1 | 02.02 |  | Описывают и осваивают технику конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | |
| 58/  11 | Лыжная подготовкаПрохождение дистанции до 2 км со средней скоростью коньковым ходом | | | 1 | 6.02 |  | Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | |
| 59/  12 | Лыжные гонки на 3 км. | | | 1 | 7.02 |  | Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | |
| **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 ч)** | | | | | | | | |
| 60/  13 | Зимние забавы на лыжах. **Способы спортивной (физкультурной) деятельности:** Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) | | | 1 | 13.02 |  | Моделируют способы передвижения на лыжах по  лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | |
| 61/  14 | Эстафеты на лыжах без палок. Сдача задолжниками контрольных упражнений по изученным ходам | | | 1 | 14.02 |  | Демонстрируют технику изученных лыжных ходов. Моделируют способы передвижения на лыжах по  лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | |
| 62/  15 | **Физическая культура как область знаний** Олимпийские игры древности и современности. Достижения российских спортсменов на мировой арене . **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | | | 1 | 16.02 |  | Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния. | |
| 63/1 | Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | | | 1 | 20.02 |  | Осваивают и выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. | |
| 64/2 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. **Способы спортивной (физкультурной) деятельности:** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | | | 1 | 21.02 |  | Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | |
| **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гандбол - 3 часа** | | | | | | | | |
| 65/3 | **Физическая культура как область знаний**. Правила Т.Б на уроках спортивные и подвижные игры  Правила игры в гандбол. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гандбол  **О**пека игрока с мячом. Персональная защита | | |  | 22.02 |  | Овладевают основными приемами игры в гандбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности | |
| 66/4 | Гандбол. Броски мяча в прыжке в парах на дальность, точность, по воротам. | | |  | 24.02 |  | Осваивают технику бросков мяча в прыжке в различных вариантах. Описывают разучиваемые технические действия | |
| 67/5 | Гандбол. Игра вратаря- отбивание верхних, нижних и средних мячей ногами.Игра в гандбол по упрощенным правилам | | |  | 26.02 |  | Осваивают технику игры вратаря при отбивании мячей ногами. Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол 8час** | | | | | | | | |
| 68/1 | **Физическая культура как область знаний** Правила Т.Б на уроках спортивные и подвижные игры **Спортивно-оздоровительная деятельность** **Баскетбол**. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | | | 1 | 27.02 |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности | |
| 69/2 | **Баскетбол** Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | | | 1 | 28.02 |  | Осваивают технику передачи мяча одной рукой от плеча со сменой мест Описывают разучиваемые технические действия | |
| 70\3 | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места . Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. | | | 1 | 2.03 |  | Демонстрируют технику передачи мяча на месте в различных вариантах и сочетаниях.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Знают и различают понятия «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык» | |
| 71/4 | Баскетбол Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Бросок набивного мяча 1 кг. | | | 1 | 6.03 |  | Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий | |
| 72/5 | Баскетбол Обучение технике броска по кольцу после ловли. | | | **1** | 7.03 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | |
| 73/6 | Баскетбол Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Штрафной бросок. | | | 1 | 9.03 |  | Демонстрируют технику броска мяча в движении одной рукой от плеча в различных вариантах, технику штрафного броска Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. | |
| 74/7 | Баскетбол Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра в стритбол | | | 1 | 13.03 |  | Демонстрируют технику броска мяча одной рукой от плеча в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | |
| 75/8 | Баскетбол Оценка штрафного броска. Соревнования по баскетболу. Судейство игр в качестве помощника **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Организация досуга средствами физической культуры | | | 1 | 14.03 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон 3 ЧАСА** | | | | | | | | |
| 76/1 | **Физическая культура как область знаний** Правила поведения и Т.Б на занятиях по бадминтону. **Спортивно-оздоровительная деятельность** Бадминтон Подача у стены, в парах. | | | 1 | 16.03 |  | Овладевают основными приемами игры в бадминтон. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности | |
| 77/2 | Бадминтон. Жонглирование на разную высоту. Движения, имитирующие удары справа и слева. | | | 1 | 20.03 |  | Овладевают основными приемами игры в бадминтон. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности | |
| 78/3 | Бадминтон. Передвижения по площадке без ракетки и с ракеткой. Учет скорости передвижения по площадке. . | | | 1 | 21.03 |  | Овладевают основными приемами игры в бадминтон. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности | |
| **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность .Плавание 4 часа** | | | | | | | | |
| 79/1 | **Физическая культура как область знаний**. Плавание. Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием | | | 1 | 03.04 |  | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. | |
| 80/2 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине;. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и на спине. | | | 1 | 4.04 |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные  ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей | |
| 81/3 | Обучение технике плавания способом брасс. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. | | | 1 | 6.04 |  | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| 82/4 | Учет плавания 25 м. вольным стилем. **:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО | | | 1 | 10.04 |  | Демонстрируют технику плавания вольным стилем Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. | |
| **Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 ЧАСА** | | | | | | | | |
| 83/1 | | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | | 1 | 11.04 |  | Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния. | |
| 84/2 | | Простейшие приемы массажа и самомассажа. **Способы спортивной (физкультурной) деятельности:** Подготовка к занятиям -выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий | |  | 13.04 |  | Осваивают и выполняют простейшие приемы массажа и самомассажа | |
| 85/3 | | Комплекс упражнений круговой тренировки на развитие силы. **Способы спортивной (физкультурной) деятельности:** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий | | 1 | 16.04 |  | Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния. | |
| 86/4 | | Туристическая полоса препятствий  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Подбор упражнений и способов их преодоления | | 1 | 17.04 |  | Демонстрируют прохождение туристической полосы препятствий, подбирают способы ее преодоления в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния. | |
| **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 12 ЧАСОВ** | | | | | | | | |
| 87/1 | | **Физическая культура как область знаний** Правила ТБ и использования л/а упражнений для развития выносливости. **Спортивно-оздоровительная деятельность** Легкая атлетика Встречная эстафета | | 1 | 18.04 |  | Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 88/2 | | Легкая атлетика Разучивание техники прыжка в высоту с5 - 7 шагов разбега. | | 1 | 20.04 |  | Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 89/3 | | Легкая атлетика Прыжок в высоту способом " перешагивание " – переход планки и уход от планки | | 1 | 24.04 |  | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 90/4 | | Легкая атлетика Прыжок в высоту способом " перешагивание " на результат. | | 1 | 25.04 |  | Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 91/5 | | Легкая атлетика Бег на короткие дистанции –бег на30 м. Эстафетный бег | | 1 | 27.04 |  | Демонстрируют технику бега на средние дистанции, технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 92/6 | | Легкая атлетика Учет освоения бега на 60 м. с низкого старта.Эстафетный бег. | | 1 | 4.05 |  | Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 93/7 | | Легкая атлетика Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места | | 1 | 8.05 |  | Соблюдают технику преодоления прыжка в длину с разбега т типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 94/8 | | Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с разбега-движение рук и ног в полете. Барьерный бег | | 1 | 11.05 |  | Соблюдают технику преодоления прыжка в длину с разбега т типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 95/9 | | Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".Барьерный бег | | 1 | 15.05 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"ого бега. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 96/  10 | | Легкая атлетика Бег на средние дистанции Бег 1000 м на результат. | | 1 | 16.05 |  | Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 97  11 | | Легкая атлетика Учет в метании малого мяча на дальность. Учет в подтягивании на перекладине | | 1 | 17.05 |  | Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность, в подтягивании на перекладине | |
| 98/  12 | | Легкая атлетика Бег на длинные дистанции Учет в беге на 1500 м. | | 1 | 23.05 |  | Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность МИНИ-ФУТБОЛ 3 ЧАСА** | | | | | | | | |
| 99/1 | | Мини – футбол Сочетание приемов передвижений Удары по воротам с ходу. Игра вратаря. | | 1 | 21.05 |  | | Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр - футбол  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 100/2 | | Мини – футбол Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча. Двусторонняя игра | | 1 | 25.05 |  | | Владеют футбольным мячом в процессе спортивных игр  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 101/3 | | Мини – футбол Нормы коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности .Взаимодействие полевых игроков. | | 1 | 30.05 |  | | Моделируют технические действия в игровой деятельности  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность . ФУТБОЛ -1 ЧАС** | | | | | | | | |
| 102/1 | | Совершенствование соревновательной деятельности в игре в футбол Упражнения культурно-этнической направленности. Проведение праздника Сабантуй». | | 1 | 31.05 |  | | Моделируют технические действия в игровой деятельности  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |