|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Дата** | **Примечания** |
|  | ***Знания о ФК – 1ч*** |  |  |
|  | Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Первая помощь и самопомощь во время занятий. |  |  |
|  | ***Легкая атлетика – 12 ч.*** |  |  |
|  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. |  |  |
|  | Стартовый тест по теме: «физическая подготовленность». |  |  |
|  | История легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40м. Тестирование бега на 30м. |  |  |
|  | Стартовый разгон. Тестирование бега на 60м. |  |  |
|  | Бег с ускорением 40-60 м. Тестирование бега на 100 м. . |  |  |
|  | Техника низкого старта. Скоростной бег до 60и |  |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 10-12м. |  |  |
|  | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Правила соревнований в метаниях. |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе: девочки до 15мин, мальчики до 20мин.. Развитие выносливости. |  |  |
|  | Бросок набивного мяча ( 2кг) двумя руками из за головы сидя. |  |  |
|  | Игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. |  |  |
|  | Тест по теме «Легкая атлетика». Игры и игровые задания. |  |  |
|  | ***Спортивные игры – баскетбол – 13 ч.*** |  |  |
|  | История баскетбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. |  |  |
|  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |
|  | Повороты без мяча и с мячом. |  |  |
|  | Остановка прыжком и двумя шагами. |  |  |
|  | Передачи мяча на месте и в движении. |  |  |
|  | Ведение мяча в различных стойках. |  |  |
|  | Ведения мяча по прямой и с изменением направления. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. |  |  |
|  | Бросок мяча одной и двумя руками с места. |  |  |
|  | Броски мяча с близкого расстояния. |  |  |
|  | Тест по теме «Баскетбол». Вырывание и выбивание мяча. |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
|  | Самооборона. Упражнения на расслабление и снятие напряжения. |  |  |
|  | ***Знания о ФК – 1ч*** |  |  |
|  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. |  |  |
|  | ***Гимнастика с основами акробатики – 20 ч.*** |  |  |
|  | Выполнение команд « Пол-оборота направо!» « Пол-оборота налево!» « Полшага!», « Полный шаг! » |  |  |
|  | Т/б на уроках гимнастики. Развитие гибкости. Аэробика. |  |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |  |  |
|  | Освоение ОРУ с предметами. Спортивная акробатика. |  |  |
|  | Упражнение « Мост» |  |  |
|  | Стойка на лопатках. |  |  |
|  | Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | Тестирование поднимания туловища за 30 сек. |  |  |
|  | Тестирование подтягиваний в висе и висе лежа. |  |  |
|  | Висы согнувшись и прогнувшись, смешанные висы. |  |  |
|  | Упражнения на гимнастической перекладине. |  |  |
|  | Комбинации на гимнастической перекладине. |  |  |
|  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. |  |  |
|  | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 105-115 см). |  |  |
|  | Техника выполнения опорного прыжка. |  |  |
|  | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. |  |  |
|  | Контроль техники опорного прыжка. Мальчики: прыжок согнув ноги . Девочки: прыжок ноги врозь. |  |  |
|  | Преодоление усложненной полосы препятствий с элементами гимнастики. |  |  |
|  | Тест по теме «Гимнастика». Круговая тренировка. |  |  |
|  | Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  |
|  | ***Знания о ФК – 1ч*** |  |  |
|  | Классификация физических упражнений и их функциональная направленность. Последовательность выполнения и дозировка физических упражнений. |  |  |
|  | ***Конькобежная подготовка-14 ч.*** |  |  |
|  | Конькобежный спорт и в нашей школе. Одежда, обувь, инвентарь. Выдающиеся спортсмены современности. |  |  |
|  | Т/б на уроках конькобежной подготовки. Катание по прямой. |  |  |
|  | Поворот «дугой» вправо-влево. |  |  |
|  | Техника бега по прямой на короткие дистанции. |  |  |
|  | Поворот вправо-влево приставными шагами. |  |  |
|  | Бег в парах по прямой 30-40 м. |  |  |
|  | Совершенствование техники торможения «полуплугом». |  |  |
|  | Стартовая поза и выход со старта. |  |  |
|  | Тестирование бега на 30 м на результат. |  |  |
|  | Развитие быстроты двигательной реакции на стартовый сигнал. |  |  |
|  | Тестирование бега на 100 м в парах. |  |  |
|  | Комбинации из упражнений простого катания на коньках. |  |  |
|  | Техника исполнения упражнений простого катания на коньках. |  |  |
|  | Игры и эстафеты на коньках. |  |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
|  | Организация досуга средствами физической культуры. Самооброна. |  |  |
|  | ***Спортивные игры – волейбол – 14 ч.*** |  |  |
|  | Современная история волейбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Выдающиеся спортсмены современности. |  |  |
|  | Т/б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке. |  |  |
|  | Техника передача мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. |  |  |
|  | Прием мяча снизу на месте и после перемещения вперед. |  |  |
|  | Передачи мяча над собой. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. |  |  |
|  | Прием мяча снизу, нижние подачи. |  |  |
|  | Верхняя прямая подача. |  |  |
|  | Передачи и приемы мяча после передвижения. |  |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |
|  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. |  |  |
|  | Тест по теме «Волейбол». Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). |  |  |
|  | Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для профилактики утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности.. |  |  |
|  | ***Легкая атлетика – 6 ч.*** |  |  |
|  | Т/б при прыжках в высоту. Виды прыжков в высоту. Правила соревнований в прыжках. |  |  |
|  | Развитие прыгучести. Прыжок способом «перешагивание». |  |  |
|  | Совершенсвование прыжков в высоту. |  |  |
|  | Прыжок в высоту на результат. |  |  |
|  | Измерение силы правой руки |  |  |
|  | Измерение силы правой руки |  |  |
|  | ***Спортивные игры – баскетбол – 5 ч.*** |  |  |
|  | Броски мяча с места. |  |  |
|  | Ведение и его разновидности. |  |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |
|  | Промежуточная аттестация. Определение результатов физического воспитания в соответствии с нормативами физического развития; тест |  |  |
|  | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |  |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
|  | Самоконтроль. Измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями. Себе и своим сверстникам. |  |  |
|  | ***Легкая атлетика – 6 ч.*** |  |  |
|  | Тестирование бега на 30м. Развитие быстроты. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. Техника движений. |  |  |
|  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. |  |  |
|  | Тестирование бега 60 м. Развитие быстроты. |  |  |
|  | Тестирование бега на 100 м. |  |  |
|  | ***Спортивные игры – футбол – 5 ч.*** |  |  |
|  | История футбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Выдающиеся спортсмены. |  |  |
|  | .Удары по мячу. Удары по воротом. |  |  |
|  | Гандбол. История. Основные правила игры. |  |  |
|  | Основные приемы. Правила техники безопасности. |  |  |
|  | Перехват мяча игра вратаря. |  |  |
|  | Подведение итогов. Задание на лето. |  |  |

***Корректировка 1***

***Календарно-тематическое планирование на 2016/2017г***

***5 Б класс***

***(в связи с учебной сессией и карантином по гриппу)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 37 | Тестирование подтягиваний в висе и висе лежа. Висы согнувшись и прогнувшись, смешанные висы. | 09.12. |  |
| 38 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. | 14.12. |  |
| 39 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). | 15.12. |  |
| 40 | Техника выполнения опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. | 16.12. |  |
| 42 | Контроль техники опорного прыжка. Преодоление усложненной полосы препятствий с элементами гимнастики. | 11.01. |  |
| 41 | Тест по теме «Гимнастика». Круговая тренировка. Эстафеты с элементами гимнастики. | 12.01 |  |
|  | ***Знания о ФК – 1ч*** |  |  |
| 42 | Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 13.01 |  |
|  | ***Конькобежная подготовка-14 ч.*** |  |  |
| 43 | История возникновения конькобежного спорта и фигурного катания. Одежда, обувь, инвентарь. | 18.01 |  |
| 44 | Т/б на уроках конькобежной подготовки. Катание по прямой. | 19.01 |  |
| 45 | Поворот «дугой» вправо-влево. | 20.01 |  |
| 46 | Техника бега по прямой на короткие дистанции. | 25.01 |  |
| 47 | Поворот вправо-влево приставными шагами. | 26.01. |  |
| 48 | Бег в парах по прямой 30-40 м. | 27.02. |  |
| 49 | Совершенствование техники торможения «полуплугом». | 01.02. |  |
| 50 | Стартовая поза и выход со старта. | 02.02. |  |
| 51 | Тестирование бега на 30 м на результат. | 03.02. |  |
| 52 | Развитие быстроты двигательной реакции на стартовый сигнал. | 08.02. |  |
| 53 | Тестирование бега на 100 м в парах. | 09.02. |  |
| 54 | Комбинации из упражнений простого катания на коньках. | 10.02. |  |
| 55 | Техника исполнения упражнений простого катания на коньках. | 15.02. |  |
| 56 | Игры и эстафеты на коньках. | 16.02. |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
| 57 | Подготовка к занятиям физической культурой. | 17.02. |  |
|  | ***Спортивные игры – волейбол – 14 ч.*** |  |  |
| 58 | История волейбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. | 22.02. |  |
| 59 | Т/б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке. | 24.02. |  |
| 60 | Техника передача мяча сверху двумя руками на месте. | 01.03. |  |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | 02.03. |  |
| 61 | Прием мяча снизу на месте и после перемещения вперед. | 03.03. |  |
| 63 | Передачи мяча над собой. | 09.03. |  |
| 64 | Нижняя прямая подача мяча. | 10.03. |  |
| 65 | Прием мяча снизу, нижние подачи. | 15.03. |  |
| 66 | Верхняя прямая подача. | 16.03. |  |
| 67 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 17.03. |  |
| 68 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 22.03. |  |
| 69 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | 23.03. |  |
| 70 | Тест по теме «Волейбол». Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). |  |  |
| 71 | Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. | 24.03. |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
| 72 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. | 05.04. |  |
|  | ***Легкая атлетика – 6 ч.*** |  |  |
| 73 | Т/б при прыжках в высоту. Виды прыжков в высоту. Правила соревнований в прыжках. | 06.04. |  |
| 74 | Развитие прыгучести. Прыжок способом «перешагивание». | 07.04. |  |
| 75 | Техника прыжка в высоту. | 12.04. |  |
| 76 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 13.04. |  |
| 77 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. | 14.04. |  |
| 78 | Прыжок в высоту на результат. | 19.04. |  |
|  | ***Спортивные игры – баскетбол – 5 ч.*** |  |  |
| 79 | Броски мяча с места. | 20.04. |  |
| 80 | Ведение и его разновидности. | 21.04. |  |
| 81 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 26.04. |  |
| 82 | Промежуточная аттестация. Определение результатов физического воспитания в соответствии с нормативами физического развития; тест | 27.04. |  |
| 83 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 28.04. |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
| 84 | Самоконтроль. Измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями. | 03.05. |  |
|  | ***Легкая атлетика – 6 ч.*** |  |  |
| 85 | Тестирование бега на 30м. Развитие быстроты. | 04.05. |  |
| 86 | Прыжок в длину с разбега. Техника движений. | 05.05. |  |
| 87 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 10.05. |  |
| 88 | Тестирование бега 60 м. Развитие быстроты. | 11.05. |  |
| 89 | Тестирование бега на 100 м. | 12.05. |  |
|  | ***Спортивные игры – футбол – 5 ч.*** |  |  |
| 90 | История футбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. | 17.05. |  |
| 91 | Техника передвижений и стоек. Остановки и повороты. | 18.05. |  |
| 92 | Удары по мячу. | 24.05 |  |
| 93 | Удары по воротом. | 25.05. |  |
| 94 | Ведение мяча. | 26.06. |  |
| 95 | Подведение итогов. Игры и игровые задания с мячом. | 31.05. |  |

***Корректировка 2***

***Календарно-тематическое планирование на 2016/2017г***

***5 Б класс***

***(больничный лист)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 | Т/б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке. | 01.03. |  |
| 61 | Техника передача мяча сверху двумя руками на месте. | 02.03. |  |
| 62 | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | 03.03. |  |
| 63 | Прием мяча снизу на месте и после перемещения вперед. | 09.03. |  |
| 64 | Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. | 10.03. |  |
| 65 | Прием мяча снизу, нижние подачи. Верхняя прямая подача. | 16.03. |  |
| 66 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 17.03. |  |
| 67 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 21.03 |  |
| 68 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | 23.03 |  |
| 69 | Тест по теме «Волейбол». Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | 24.03 |  |
| 70 | Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. | 05.04. |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
| 71 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. | 06.04. |  |
|  | ***Легкая атлетика – 6 ч.*** |  |  |
| 72 | Т/б при прыжках в высоту. Виды прыжков в высоту. Правила соревнований в прыжках. | 07.04. |  |
| 73 | Развитие прыгучести. Прыжок способом «перешагивание». | 12.04. |  |
| 74 | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 13.04. |  |
| 75 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. | 14.04. |  |
| 76 | Прыжок в высоту на результат. | 19.04. |  |
|  | ***Спортивные игры – баскетбол – 5 ч.*** |  |  |
| 77 | Броски мяча с места. | 20.04. |  |
| 78 | Ведение и его разновидности. | 21.04. |  |
| 79 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 26.04. |  |
| 80 | Промежуточная аттестация. Определение результатов физического воспитания в соответствии с нормативами физического развития; тест | 27.04. |  |
| 81 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 28.04. |  |
|  | ***Способы двигательной деятельности– 1ч*** |  |  |
| 82 | Самоконтроль. Измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями. | 03.05. |  |
|  | ***Легкая атлетика – 6 ч.*** |  |  |
| 83 | Тестирование бега на 30м. Развитие быстроты. | 04.05. |  |
| 84 | Прыжок в длину с разбега. Техника движений. | 05.05. |  |
| 85 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 10.05. |  |
| 86 | Тестирование бега 60 м. Развитие быстроты. | 11.05. |  |
| 87 | Тестирование бега на 100 м. | 12.05. |  |
|  | ***Спортивные игры – футбол – 5 ч.*** |  |  |
| 88 | История футбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. | 17.05. |  |
| 89 | Техника передвижений и стоек. Остановки и повороты. | 18.05. |  |
| 90 | Удары по мячу. | 24.05 |  |
| 91 | Удары по воротом. | 25.05. |  |
| 92 | Ведение мяча. | 26.06. |  |
| 93 | Подведение итогов. Игры и игровые задания с мячом. | 31.05. |  |

***Корректировка 3***

***Календарно-тематическое планирование на 2016/2017г***

***5 Б класс***

***(учебная сессия)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 87 | Тестирование бега на 100 м. | 12.05. |  |
|  | ***Спортивные игры – футбол – 5 ч.*** |  |  |
| 88 | История футбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. | 17.05. |  |
| 89 | Техника передвижений и стоек. Остановки и повороты. | 18.05. |  |
| 90 | Удары по мячу. | 24.05 |  |
| 91 | Ведение мяча.Удары по воротом. | 26.05. |  |
| 92 | Подведение итогов. Игры и игровые задания с мячом. | 31.05. |  |