

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа, 2012. Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—6 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2012. методическое пособие. — М.: Дрофа, 2012.

УЧЕБНО_МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Лепёшкин В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.
Муравьёв В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.
Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Примерная дата	№№ Урока	ТЕМА	Содержание	Теория
Лёгкая атлетика - 9 часов (в том числе – кросс – 3 часа)				
	1	Т.Б. на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни.	Лёгкая атлетика. Значение занятий лёгкой атлетикой.	Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
	2	Спортивная ходьба.	Выполнение упражнений в ходьбе.	Виды дыхания. Олимпийские игры древности.
	3	Беговые упражнения.	Выполнение беговых упражнений	Влияние бега на организм
	4	Прыжки в высоту.	Выполнение прыжков в высоту «перешагиванием»	Начало маховых движений рук и опорной ноги.
	5	Прыжки в длину.	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги»	Фазы прыжка в длину. Постановка толчковой ноги на место отталкивания.
	6	Прыжки в длину.	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги»	Движение прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления.
	7	Кроссовая подготовка.	Передвижение по пересечённой местности, чередуя ходьбу и бег.	Бег в гору и под гору.
	8	Кроссовая подготовка.	Передвижение по пересечённой местности, чередуя ходьбу и бег.	Бег в гору и под гору.
	9	Кроссовая подготовка	Преодоление кроссовой дистанции 1,5 км на результат.	Навыки передвижения по пересечённой местности, бега в гору и под гору.
Гимнастика - 8 часов.				
	10	Гимнастика. Строевые	Выполнение строевых упражнений.	Правила безопасности во время занятий по

		упражнения.	Комплексы гимнастических упражнений.	гимнастике. Регулирование нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений.
	11	Утренняя гимнастика.	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнение	Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений.
	12	Физкультурные минуты.	Выполнение физкультурных минут.	Закрепляют знания о пользе физкультурных минут.
	13	Упражнение в висах.	Вис присев сзади, лёжа, согнувшись, прогнувшись. Выполнение упражнений в висах.	Получают новые знания о висах и хватах. Страховка при выполнении упражнений в висах.
	14	Упражнение в висах.	Вис присев сзади, лёжа, согнувшись, прогнувшись. Выполнение упражнений в висах.	Получают новые знания о висах и хватах. Страховка при выполнении упражнений в висах.
	15	Упражнение в висах.	Вис присев сзади, лёжа, согнувшись, прогнувшись. Выполнение упражнений в висах.	Получают новые знания о висах и хватах. Страховка при выполнении упражнений в висах.
	16	Упоры.	Виды упоров. Помощь и страховка. Устранение ошибок.	Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают
	17	Упоры.	Виды упоров. Помощь и страховка. Устранение ошибок.	Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают.
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр -7 часов				
	18	Подвижные игры.	Овладение навыками проведения подвижных игр.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры.
	19	Народные игры.	Овладение приёмами проведения народных игр.	Разучивают народные игры. Демонстрируют умение организовать и проводить народные игры.
	20	Баскетбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол.	Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы.
	21	Волейбол.	Овладение приёмами игры в волейбол	Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные

				технические приёмы во время игры в волейбол
	22	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Знакомятся с историей появления футбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол
	23	Бадминтон, теннис.	Овладение приёмами игры в бадминтон, теннис	Знакомятся с историей появления бадминтона, тенниса. Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в бадминтон, теннис
	24	Настольный теннис.	Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса. Учебная игра.	Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в настольный теннис.
Гимнастика -8часов.				
	25	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Выполнение акробатических упражнений.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации
	26	Акробатические упражнения.	Выполнение кувырка вперёд. Разучивание предложенной акробатической комбинации.	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации
	27	Акробатические упражнения.	Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4-8элементов)	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации
	28	Опорные прыжки.	Выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл и гимнастический конь	Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка способом «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»
	29	Опорные прыжки.	Выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл и гимнастический конь	Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка способом «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»

	30	Физкультурные паузы.	Выполнение физкультурных пауз	Закрепляют знания о пользе физкультурных пауз. Разучивают предлагаемые комплексы физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
	31	Комплексы физкультурных минут.		
	32	Комплексы физкультурных пауз.		
Лыжные гонки-20 часов.				
	33	Лыжные ходы.	Совершенствование навыков в передвижении классическими лыжными ходами.	Техника безопасности при проведении лыжной подготовки. Получают новые знания о лыжном спорте и его влиянии на организм человека.
	34	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
	35	Попеременные и одновременные лыжные ходы. Техника передвижения попеременным душем ходом и одновременным бесшагным ходом. Подвижные игры на лыжах		Совершенствуют навыки в передвижении классическими лыжными ходами.
	36	Подвижные игры на лыжах		
	37	Подъём «полуёлочкой»	Выполнение подъёма «полуёлочкой» наискось. Передвижение на лыжах до 2,5км.	Узнают, на каких участках лыжи применяется подъём «полуёлочкой».
	38	Передвижение на лыжах до 2,5км.	Ошибки, допускаемые при подъёме.	
	39	Передвижение на лыжах до 2,5км.		Демонстрируют правильное выполнение подъёма «полуёлочкой»
	40	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
	41	Торможение «плугом».	Выполнение торможения «плугом».	Узнают, на каких спусках применяется торможение «плугом».
	42	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
	43	Основные ошибки при торможении «плугом»		Демонстрируют правильное выполнение торможения «плугом»

		Выполнение торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2,5км.		
	44	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
	45	Повороты переступанием.	Выполнение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5км.	Узнают, на каких спусках применяется торможение «плугом».
	46	Передвижение на лыжах до 2,5км		
	47	Техника выполнения поворота переступанием		Демонстрируют правильное выполнение торможения «плугом»
	48	Передвижение на лыжах до 2,5км		
	49	Односторонний полу коньковый ход.		Упражнение для освоения поворота переступанием
	50	Передвижение на лыжах до 2,5км		
	51	Прохождение дистанции 1км на результат		
	52	Прохождение дистанции 1км на результат		
Лёгкая атлетика-11 часов;				
	53	Бег. Выполнение беговых упражнений		Техника проведения при проведении лёгкой атлетики. Основные виды бега
	54	Бег (60 м) на результат		
	55	Прыжки в высоту.	Выполнение прыжков в высоту «перешагиванием»	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега.
	56	Выполнение прыжков в высоту на результат		
	57	Метания.	Выполнение упражнений в метании.	Правильное держание снаряда для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска
	58	Выполнение упражнений в метании на результат		
	59	Прыжки в длину.	Выполнение прыжков в длину.	Движение прыгуна в фазе полёта. Обеспечение

				правильного приземления
	60	Выполнение прыжков в длину на результат.		
	61	Кроссовая подготовка.	Передвижение по пересечённой местности, чередуя ходьбу и бег.	Бег в гору и под гору
	62	Кроссовая подготовка.	Передвижение по пересечённой местности, чередуя ходьбу и бег	Бег в гору и под гору
	63	Кроссовая подготовка	Преодоление кроссовой дистанции 1,5км на результат	
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр-5часов				
	64	Баскетбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол.	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
	65	Волейбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.
	66	Настольный теннис.	Овладение приёмами игры в настольный теннис.	
	67	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол.
	68	Футбол. Учебная игра.		
ВСЕГО: 68 часов.				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа, 2012. Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—6 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2012. методическое пособие. — М.: Дрофа, 2012.

УЧЕБНО_МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Лепёшкин В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.
 Муравьёв В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.
 Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое

пособие. — М.: Дрофа, 2010. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Примерная дата	№№ Урока	ТЕМА	Содержание	Теория
Лёгкая атлетика -9 часов (в том числе -кросс-3часа)				
	1	Т.Б. на уроках. Кроссовая подготовка	Дневник самоконтроля. Форма дневника самоконтроля. Возрождение Олимпийских игр.	Приобретение практических навыков ведения дневника самоконтроля. История Олимпийских игр.
	2	Кроссовая подготовка	Бег. Правила соревнований по бегу.	Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
	3	Кроссовая подготовка	Бег с низкого старта. Выполнение беговых упражнений	Техника бега на средние дистанции.
	4	Бег 30 метров		
	5	Прыжки в длину.	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги»	Овладение техникой выполнения прыжка в длину. .
	6	Прыжки в длину.	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги»	Овладение техникой выполнения прыжка в длину.
	7	Кроссовая подготовка	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
	8	Кроссовая подготовка	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
	9	Кросс. Марш-бросок на дистанцию до 3 км		Преодоление кроссовой дистанции 3км
Гимнастика -8 часов.				
	10	Гимнастика. Строевые упражнения.	Выполнение строевых упражнений.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Овладение техникой выполнения поворотов пол оборота.
	11	Утренняя гимнастика	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнение	Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений.

	12	Физкультурные минуты.	Выполнение физкультурных минут.	Закрепляют знания о пользе физкультурных минут.
	13	Упражнения в висах	Висы. (Мальчики). Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. (Девочки) Произвольная комбинация упражнений на разновысоких брусьях с учётом своих возможностей	Выполнение упражнений в висах.
	14	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
	15	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
	16	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
	17	Упражнения в висах		Выполнение упражнений в висах.
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр -7 часов;				
	18	Подвижные игры.	Овладение навыками проведения подвижных игр.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры.
	19	Народные игры.	Овладение приёмами проведения народных игр.	Разучивают народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить народные игры.
	20	Баскетбол. Ведение мяча.		Совершенствование навыков ведения мяча.
	21	Волейбол.	Техника передачи мяча двумя руками.	Совершенствование приёма и передачи мяча
	22	Футбол..	Овладение приёмами игры в футбол.	Разучивание и демонстрация технических приёмов во время игры в футбол.
	23	Бадминтон..	Учебная игра	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в бадминтон, теннис
	24	Настольный теннис.	Учебная игра.	Демонстрируют технические приёмы во время игры в настольный теннис.
Гимнастика - 8 часов				
	25	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Освоение техники выполнения кувырка вперёд и назад.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике.
	26	Акробатические упражнения.	Освоение техники выполнения кувырка вперёд и назад.	Главные элементы при выполнении кувырка вперёд и назад. На что следует обратить внимание.
	27	Акробатические упражнения..	Виды кувырков назад. Кувырок назад в полу шпагат	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений.
	28	Опорные прыжки.	Освоение техники выполнения опорных прыжков.	Демонстрируют выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину».

	29	Опорные прыжки.	Выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл.	. Демонстрируют выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину».
	30	Физкультурные паузы. Выполнение физкультурных пауз		Закрепляют знания о пользе физкультурных пауз. Разучивают предлагаемые комплексы физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
	31	Комплексы физкультурных минут.		Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных минут
	32	Комплексы физкультурных пауз.		Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных пауз
Лыжные гонки - 20 часов.				
	33	Лыжные ходы..	Одновременный двушажный ход. Скользящий шаг	Техника безопасности при проведении лыжной подготовки.
	34	Передвижение на лыжах 3км.		
	35	Попеременные и одновременные лыжные ходы.	Техника передвижения попеременным двушажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Демонстрируют правильную технику движения одновременным двушажным ходом.
	36	Подвижные игры на лыжах		
	37	Подъём «ёлочкой» Передвижение на лыжах до 3км.	Освоение подъёма «ёлочкой».	Узнают, на каких участках лыжни применяется подъём «ёлочкой».
	38	Передвижение на лыжах 3км.		
	39	Ошибки, допускаемые при подъёме. Передвижение на лыжах до 3км.		Демонстрируют правильное выполнение подъёма «ёлочкой»
	40	Передвижение на лыжах 3км.		
	41	Повороты и торможение упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.		Узнают, на каких спусках применяются повороты и торможение упором
	42	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
	43	Упражнения на склоне, которые помогают избежать ошибок при поворотах.		Узнают, на каких спусках применяется торможение упором.

		Передвижение на лыжах до 2,5км.		
	44	Передвижение на лыжах до 2,5км.		
	45	Техника выполнения торможения упором. Передвижение на лыжах до 2,5км.		Демонстрируют правильное выполнение повороты и торможения упором.
	46	Передвижение на лыжах до 2,5км		
	47	Техника выполнения поворота переступанием		Совершенствуют технику поворота переступанием
	48	Передвижение на лыжах до 3км		
	49	Односторонний полу коньковый ход.		Совершенствуют односторонний полу коньковый ход
	50	Передвижение на лыжах 3км		
	51	Прохождение дистанции 3км на результат		
	52	Прохождение дистанции 3км на результат		
Лёгкая атлетика-11 часов;				
	53	Бег.	Выполнение беговых упражнений	Техника безопасности при проведении лёгкой атлетики.
	54	Бег с интенсивностью выше средней на 150-200 м с низкого старта.		Освоение бега на средние дистанции.
	55	Прыжки в высоту. «перешагиванием»	Выполнение прыжков в высоту	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега.
	56	Выполнение прыжков в высоту на результат		
	57	Метания.	Выполнение упражнений в метании.	Правильное держание снаряда для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска
	58	Выполнение упражнений в метании на результат		
	59	Прыжки в длину разбега способом «согнув ноги»..	Выполнение прыжков в длину	Движение прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления
	60	Выполнение прыжков в длину на результат.		
	61	Кросс	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись

	62	Кросс	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности	Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком согнувшись
	63	Кроссовая подготовка Марш – бросок 3 км на результат		
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр-5 часов				
	64	Баскетбол..	Овладение приёмами игры в баскетбол	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.
	65	Волейбол.	Овладение приёмами игры в баскетбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.
	66	Настольный теннис.	Овладение приёмами игры в настольный теннис.	
	67	Футбол.	Овладение приёмами игры в футбол	Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол.
	68	Футбол. Учебная игра.		
ВСЕГО: 68 часов.				