**Календарно – тематическое планирование (5 класс 102ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ урока в теме** | **Тема (содержание)** | **Дата** | **Примечание****(корректировка)** |
|  |  |  | **примерная**  | **фактическая** |  |
|  |  | **Раздел программы «Знания о физической культуре» (9 часов)** |  |  |  |
|  |  | **История физической культуры.(3часа)** |  |  |  |
| **1.** | **1.** | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. | **2.09** | **2.09** |  |
| **2.** | **2.** | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. | **3.09** | **3.09** |  |
| **3.** | **3.** | .Виды состязаний в программе древних Олимпийских игр. | **4.09** | **4.09** |  |
|  |  | **Раздел программы «Физическое совершенствование» (84часа)** |  |  |  |
|  |  | **«Лёгкая атлетика» (10часов).** |  |  |  |
| **4.** | **1.** | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Т.Б.по легкой атлетике. | **9.09** |  |  |
| **5.** | **2.** | Бег 30м, 60м. Упражнения бегуна. | **10.09** |  |  |
| **6.** | **3.** | Беговые эстафеты. О.РУ. | **11.09** |  |  |
| **7.** | **4.** | Понятие «стартовый разгон».. Эстафеты. Упражнения бегуна. | **16.09** |  |  |
| **8.** | **5.** | Бег 300м, 500м. О.Р.У. | **17.09** |  |  |
| **9.** | **6.** | Беговые эстафеты. Игра «Третий лишний». Упражнения бегуна. | **18.09** |  |  |
| **10.** | **7.** | Бег 1500м без учета времени. | **23.09** |  |  |
| **11.** | **8.** | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м | **24.09** |  |  |
| **12.** | **9.** | Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность. Эстафеты с прыжками и бегом. | **25.09** |  |  |
| **13.** | **10.** | Метание малого мяча на дальность. | **30.09** |  |  |
|  |  | **Раздел программы « Способы физкультурной деятельности» (9 часов).**  |  |  |  |
|  |  | **Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.(5 часов).** |  |  |  |
| **14.** | **1.** | Подготовка к занятиям физической культурой. | **1.10** |  |  |
| **15.** | **2.** | . Выбор инвентаря и одежды при самостоятельных занятиях. | **2.10** |  |  |
| **16.** | **3.** | Составление комплекса утренней зарядки. | **7.10** |  |  |
| **17.** | **4.** | Составление комплекса утренней зарядки. | **8.10** |  |  |
| **18.** | **5.** | Составление комплекса физкультминутки. | **9.10** |  |  |
|  |  | **«Спортивные игры. Баскетбол» (20часов).** |  |  |  |
| **19.** | **1.** | Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. | **14.10** |  |  |
| **20.** | **2.** | Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. | **15.10** |  |  |
| **21.** | **3.** | Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.  | **16.10** |  |  |
| **22.** | **4.** | Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач». | **21.10** |  |  |
| **23.** | **5.** | Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач». | **22.10** |  |  |
| **24.** | **6.** | Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач». | **23.10** |  |  |
| **25.** | **7.** | Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач». | **28.10** |  |  |
| **26.** | **8.** | Бросок мяча в кольцо после остановки на 2 счета. Повороты.  | **29.10** |  |  |
| **27.** | **9.** | Бросок мяча в кольцо после остановки на 2 счета. Повороты. | **30.10** |  |  |
| **28.** | **10.** | Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком. Бросок в движении. | **11.11** |  |  |
| **29.** | **11.** | Эстафеты с элементами баскетбола Бросок в движении. | **12.11** |  |  |
| **30.** | **12.** | Бросок в движении. Игра в «Десять передач» | **13.11** |  |  |
| **31.** | **13.** | Ловля и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | **18.11** |  |  |
| **32.** | **14.** | Эстафеты с элементами баскетбола. | **19.11** |  |  |
| **33.** | **15.** | Ловля и передача мяча в тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | **20.11** |  |  |
| **34.** | **16.** | Бросок в движении. Игра в «Десять передач». | **25.11** |  |  |
| **35.** | **17.** | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | **26.11** |  |  |
| **36.** | **18.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | **27.11** |  |  |
| **37.** | **19.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | **2.12** |  |  |
| **38.** | **20.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | **3.12** |  |  |
|  |  | **Физическая культура, ее основные понятия.(3часа.)** |  |  |  |
| **39.** | **1.** | Понятие о физическом развитии. | **4.12** |  |  |
| **40.** | **2.** | Характеристика основных показателей физического развития. | **9.12** |  |  |
| **41.** | **3.** | Осанка как показатель физического развития человека. | **10.12** |  |  |
|  |  | **«Гимнастика с элементами акробатики» (10часов).** |  |  |  |
| **42..** | **1.** | Правила поведения на уроках гимнастики Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивание | **11.12** |  |  |
| **43.** | **2.** | Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивание. | **16.12** |  |  |
| **44.** | **3.** | Строевые упражнения. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса. | **17.12** |  |  |
| **45.** | **4.** | О.Р.У. Поднимание туловища за 1мин. | **18.12** |  |  |
| **46.** | **5.** | Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. | **23.12** |  |  |
| **47.** | **6.** | Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой за 1мин. | **24.12** |  |  |
| **48.** | **7.** | Акробатическая комбинация.. О.Р.У. | **25.12** |  |  |
| **49.** | **8.** | Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация. О.Р.У. | **13.01** |  |  |
| **50.** | **9.** | Прыжок ноги врозь через гимнастического коня. Игра «Белка и собака». | **14.01** |  |  |
| **51.** | **10.** | Игра «Совушка». Прыжок ноги врозь через гимнастического коня. | **15.01** |  |  |
|  |  | **Физическая культура человека**.(3часа). |  |  |  |
| **52.** | **1.** | Режим дня. его основное содержание. | **20.01** |  |  |
| **53.** | **2.** | Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. | **21.01** |  |  |
| **54.** | **3.** | Правила Т.Б. на уроках физической культуры. | **22.01** |  |  |
|  |  | **«Лыжные гонки»(10 часов).** |  |  |  |
| **55.** | **1.** | Правила безопасности при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход. | **27.01** |  |  |
| **56.** | **2.** | Попеременный двухшажный ход.Одновременный двухшажный ход. | **28.01** |  |  |
| **57.** | **3.** | Попеременный двухшажный ход.Одновременный двухшажный ход. | **29.01** |  |  |
| **58.** | **4.** | Попеременный двухшажный ход.Одновременный двухшажный ход. | **3.02** |  |  |
| **59.** | **5.** | Попеременный двухшажный ход.Одновременный двухшажный ход. | **4.02** |  |  |
| **60.** | **6.** | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | **5.02** |  |  |
| **61.** | **7.** | . Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | **10.02** |  |  |
| **62.** | **8.** | . Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | **11.02** |  |  |
| **63.** | **9.** | .Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости. | **12.02** |  |  |
| **64.** | **10.** | Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости | **17.02** |  |  |
|  |  | **Оценка эффективности занятий физической культурой.(4 часа).** |  |  |  |
| **65..** | **1.** | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. | **18.02** |  |  |
| **66..** | **2..** | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | **19.02** |  |  |
| **67..** | **3.** | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | **24.02** |  |  |
| **68.** | **4..** | Измерение ЧСС во время утренней зарядки. | **25.02** |  |  |
|  |  | **« Спортивные игры .Волейбол.» (20 часов).** |  |  |  |
| **69.** | **21.** | Правила техники безопасности при занятиях играми. Стойки в волейболе. О.Р.У. | **26.02** |  |  |
| **70.** | **22.** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. О.Р.У. | **3.03** |  |  |
| **71.** | **23.** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. О.Р.У. | **4.03** |  |  |
| **72.** | **24.** |  Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте | **5.03** |  |  |
| **73.** | **25.** |  Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. | **10.03** |  |  |
| **74.** | **26.** | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | **11.03** |  |  |
| **75.** | **27.** | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | **12.03** |  |  |
| **76.** | **28.** | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | **17.03** |  |  |
| **77.** | **29.** | Эстафеты. Игра в «2 мяча». | **18.03** |  |  |
| **78.** | **30.** | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | **19.03** |  |  |
| **79.** | **31.** | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | **1.04** |  |  |
| **80.** | **32.** | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | **2.04** |  |  |
| **81.** | **33.** | . Игра «2 мяча». Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте | **7.04** |  |  |
| **82.** | **34.** | Игра «2 мяча». Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте | **8.04** |  |  |
| **83.** | **35.** | Игра «2 мяча». Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте | **9.04** |  |  |
| **84.** | **36.** | Передача мяча через сетку сверху двумя руками. Игра «Пионербол». | **14.04** |  |  |
| **85.** | **37.** | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками | **15.04** |  |  |
| **86.** | **38.** | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками | **16.04** |  |  |
| **87.** | **39.** | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками | **21.04** |  |  |
| **88.** | **40.** | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками | **22.04** |  |  |
|  |  | **«Лёгкая атлетика» (10часов).** |  |  |  |
| **89.** | **11.** | Правила поведения на открытых площадках. Прыжок в длину с места.. | **23.04** |  |  |
| **90.** | **12.** | Челночный бег 3х10м. Игра «Номера». Прыжки в высоту способом «перешагивание». | **28.04** |  |  |
| **91.** | **13.** | Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту способом «перешагивание». | **29.04** |  |  |
| **92.** | **14.** | Бег 30м, 60м. | **30.04** |  |  |
| **93.** | **15.** | Эстафеты. О.Р.У. | **5.05** |  |  |
| **94.** | **16.** | Бег 300м. 500м. Игра «Догони». | **6.05** |  |  |
| **95.** | **17.** | Низкий старт. Понятие «средняя дистанция». Эстафеты. | **7.05** |  |  |
| **96.** | **18.** | Бег 1500м без учета времени. | **12.05** |  |  |
| **97.** | **19.** | Игра «Третий лишний». Эстафеты. | **13.05** |  |  |
| **98.** | **20.** | Метание малого мяча на дальность . | **14.05** |  |  |
|  |  | **«Спортивные игры. Футбол.»(4часа).** |  |  |  |
| **99.** | **41.** | Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | **19.05** |  |  |
| **100.** | **42.** | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | **20.05** |  |  |
| **101.** | **43.** | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | **21.05** |  |  |
| **102.** | **44.** | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | **26.05** |  |  |
| **103.** |  | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | **27.05** |  |  |
| **104.** |  | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | **28.05** |  |  |