**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**для учащихся 5а , 5б классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Содержание (раздела, темы)** | Кол - во часов | **Дата проведения** | **Оборудование** |
| **5а** | **5б** |
| План | Факт | План | Факт |
| 1. | Вводный инструктаж Высокий старт от 10-15м. |  1 | 3.09 |  | 3.09 |  | Секундомер, флажки,свисток, журнал по ТБ. |
| 2 |  Бег с ускорением 30-40м,скоростной бег до 40 м. |  1 | 4.09 |  | 4.09 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| 3 |  ***Бег с высокого старта 60 м. на результат-зачет*** | 1 | 5.09 |  | 5.09 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| **Прыжки в длину с разбега – 4 ч.** |
| 4 | Прыжок с места отталкивания | 1 | 10.09 |  | 10.09 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| 5 | Прыжок с разбега с 7-9 шагов и отталкивание толчковой ногой | 1 | 11.09 |  | 11.09 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
|  6 | Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.  | 1 | 12.09 |  | 12.09 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
|  7 | **Контрольное упражнение – *прыжок в длину с разбега.***  | 1 | 17.09 |  | 17.09 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| **Метание малого мяча –4ч.** |
| 8 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. | 1 | 18.09 |  | 18.09 |  | Теннисные мячи, свисток,Флажки. |
| 9 | Метание мяча в коридор 5-6м.в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 6-8м. | 1 | 19.09 |  | 19.09 |  | Теннисные мячи, свисток,Флажки. |
| 10 | Метание мяча с 4-5 шагов в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. | 1 | 24.09 |  | 24.09 |  | Теннисные мячи, свисток,Флажки. |
| 11 | **Контрольное упражнение – *метание мяча (150г.) на результат.*** | 1 | 25.09 |  | 25.09 |  | Теннисные мячи, свисток,Флажки. |
| **Кроссовая подготовка - 7ч.** |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 5-6 мин. | 1 | 26.09 |  | 26.09 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка.  |
| 13 | Бег с препятствием. | 1 | 1.10 |  | 1.10 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| 14 | Вбегание и сбегание по пологому склону. | 1 | 2.10 |  | 2.10 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| 15 | Переменный бег по пересечённой местности от 7-9 мин. | 1 | 3.10 |  | 3.10 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| 16 | **Контрольное упражнение – *бег 1000м.***  | 1 | 8.10 |  | 8.10 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| 17 | Бег в медленном темпе от 10-12мин. с изменением скорости по отрезкам 100-150м. | 1 | 9.10 |  | 9.10 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| 18 | **Контрольное упражнение – *бег 1500м. Без учёта времени.*** | 1 | 10.10 |  | 10.10 |  | Секундомер, флажки, свисток, рулетка. |
| **Футбол -6ч.** |
| 19 | Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления движения.  | 1 | 15.10 |  | 15.10 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 20 | Перемещения в стойке приставными шагами.  | 1 | 16.10 |  | 16.10 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 21 | Остановка внутренней стороной стопы.  | 1 | 17.10 |  | 17.10 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 22 | **Контрольное упражнение -*ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления движения.*** | 1 | 22.10 |  | 22.10 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 23 | Ведение мяча внешней и внутренней часть подъёма стопы. | 1 | 23.10 |  | 23.10 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 24 | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. | 1 | 24.10 |  | 24.10 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 25 | **С**тойка игрока. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.  | 1 | 29.10 |  | 29.10 |  | Баскетбольные мячи, флажки, свисток, щиты. |
| 26 | Ведение мяча.Повороты с мячом и без мяча. | 1 | 30.10 |  | 30.10 |  | Баскетбольные мячи, флажки, свисток, щиты.  |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника . | 1 | 31.10 |  | 31.10 |  | Баскетбольные мячи, флажки, свисток, щиты. |
| 28 | Вводный инструктаж. **Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.** | 1 | 12.11 |  | 12.11 |  | Канат, гимнастические лестницы.  |
| 29 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | 13.11 |  | 13.11 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 30 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | 14.11 |  | 14.11 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 31 | Висы и упоры. **Контрольное упражнение – *лазание по канату.*** | 1 | 19.11 |  | 19.11 |  | Канат. |
| 32 | Висы и упоры. | 1 | 20.11 |  | 20.11 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 33 | **Контрольное упражнение -комбинация из выученных элементов на перекладине и брусьях.** | 1 | 21.11 |  | 21.11 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 34 |  Кувырк вперед и назад. | 1 | 26.11 |  | 26.11 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 35 | Стойка на лопатках. | 1 | 27.11 |  | 27.11 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 36 | Стойка на лопатках, мост из положения стоя. | 1 | 28.11 |  | 28.11 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 37 | **Контрольное упражнение -*кувырок вперёд.*** | 1 | 3.12 |  | 3.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 38 | **Контрольное упражнение-*кувырок назад****.* | 1 | 4.12 |  | 4.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 39 | Акробатическая комбинация. | 1 | 5.12 |  | 5.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 40 | **Контрольное упражнение-*стойка на лопатках и мост из положения лёжа.*** | 1 | 10.12 |  | 10.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 41 | **Контрольное упражнение -*акробатическая комбинация.*** | 1 | 11.12 |  | 11.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 42 | **Опорный прыжок.**  Вскок в упор присев. | 1 | 12.12 |  | 12.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 43 | Соскок прогнувшись. | 1 | 17.12 |  | 17.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 44 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | 18.12 |  | 18.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 45 | **Контрольное упражнение - *вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.*** | 1 | 19.12 |  | 19.12 |  | Гимнастические снаряды, маты. |
| 46 | Бег в равномерном темпе от 5-6 мин. | 1 | 24.12 |  | 24.12 |  | Секундомер, свисток, флажки. |
| 47 | Бег с препятствием. | 1 | 25.12 |  | 25.12 |  | Секундомер, свисток, флажки. |
| 48 | Вбегание и сбегание по пологому склону. | 1 | 26.12 |  | 26.12 |  | Секундомер, свисток, флажки. |
| **Баскетбол – 9 ч.** |
| 49 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | 14.01 |  | 14.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении без сопротивления. | 1 | 15.01 |  | 15.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 51 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. | 1 | 16.01 |  | 16.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления движения, скорости. | 1 | 21.01 |  | 21.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 53 |  Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. | 1 | 22.01 |  | 22.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 54 | **Контрольное упражнение -*ведение мяча в движении по прямой.*** | 1 | 23.01 |  | 23.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 55 | **Контрольное упражнение – ловля и передача мяча в движении.** | 1 | 28.01 |  | 28.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 56 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | 29.01 |  | 29.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 57 | Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, ловли мяча, без сопротивления защитника. | 1 | 30.01 |  | 30.01 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 58 | Броски мяча в корзину срасстояния 3,60м. до корзины. | 1 | 4.02 |  | 4.02 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 59 | **Контрольное упражнение – *броски мяча в корзину двумя руками с расстояния 3,60 м.***  | 1 | 5.02 |  | 5.02 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 60 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 6.02 |  | 6.02 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 61 | Тактика свободного нападения. | 1 | 11.02 |  | 11.02 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 62 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | 1 | 12.02 |  | 12.02 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 63 | Нападение быстрым прорывом (1:0).  | 1 | 13.02 |  | 13.02 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 64 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | 18.02 |  | 18.02 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 65 | **Контрольное упражнение. *Игра мини – баскетбол*.** | 1 | 19.02 |  | 19.02 |  | Баскетбольные мячи, свисток, шиты, флажки. |
| 66 | Вводный инструктаж Стойка волейболиста, перемещения. | 1 | 20.02 |  | 20.02 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 67 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | 25.02 |  | 25.02 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | 26.02 |  | 26.02 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 69 | Передача мяча над собой и через сетку. | 1 | 27.02 |  | 27.02 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 70 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-4 м. | 1 | 4.03 |  | 4.03 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 71 | **Контрольное упражнение – *передача мяча сверху двумя руками на месте над собой.*** | 1 | 5.03 |  | 5.03 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 72 | Нижняя прямая подача с расстояния 5-6 м. | 1 | 6.03 |  | 6.03 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 73 | **Контрольное упражнение – *нижняя прямая подача с расстояния 5-6 м. (не через сетку).*** | 1 | 11.03 |  | 11.03 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 74 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | 12.03 |  | 12.03 |  | Волейбольные мячи, свисток. |
| 75 | Бег в равномерном темпе от 5-6 мин. | 1 | 13.03 |  | 13.03 |  | Секундомер, флажки, свисток. |
| 76 | Бег с препятствием. | 1 | 18.03 |  | 18.03 |  | Секундомер, флажки, свисток. |
| 77 | Вбегание и сбегание по пологому склону. | 1 | 19.03 |  | 19.03 |  | Секундомер, флажки, свисток. |
| 78 | Переменный бег по пересечённой местности от 7-9 мин. | 1 | 20.03 |  | 20.03 |  | Секундомер, флажки, свисток. |
| 79 | Контроль, самоконтроль. Высокий старт от 10-15м. | 1 | 1.04 |  | 1.04 |  | Секундомер, флажки, свисток. |
| 80 | Бег с ускорением 30-40м.Скоростной бег до 40 м.  | 1 | 2.04 |  | 2.04 |  | Секундомер, флажки, свисток. |
| 81 | **Контрольное упражнение - *бег с высокого старта 60 м. на результат.*** | 1 | 3.04 |  | 3.04 |  | Секундомер, флажки, свисток. |
| 82 | Техника перехода через планку и уход от неё в прыжках с 3-5 шагов разбега. | 1 | 8.04 |  | 8.04 |  | Планка для прыжков в высоту, флажки. |
| 83 |  Приземление в прыжках в высоту с 3-5 шагов. | 1 | 9.04 |  | 9.04 |  | Планка для прыжков в высоту, флажки. |
| 84 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов. | 1 | 10.04 |  | 10.04 |  | Планка для прыжков в высоту, флажки. |
| 85 | **Контрольное упражнение – *прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.***  | 1 | 15.04 |  | 15.04 |  | Планка для прыжков в высоту, флажки. |
| 86 | Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. | 1 | 16.04 |  | 16.04 |  | Теннисные мячи, флажки. |
| 87 | Метание мяча в коридор в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 6-8м. | 1 | 17.04 |  | 17.04 |  | Теннисные мячи, флажки. |
| 88 | **Контрольное упражнение – *метание мяча (150г.) на результат.*** | 1 | 22.04 |  | 22.04 |  | Теннисные мячи, флажки. |
| 89 | Бег в равномерном темпе от 5-6 мин. с препятствием. | 1 | 23.04 |  | 23.04 |  | Секундомер, флажки. |
| 90 | Переменный бег с вбеганием и сбегание по пологому склону. | 1 | 24.04 |  | 24.04 |  | Секундомер, флажки. |
| 91 | **Контрольное упражнение – бег 1000м.**  | 1 | 29.04 |  | 29.04 |  | Секундомер, флажки. |
| 92 | Бег в медленном темпе с изменением скорости по отрезкам 100-150м. | 1 | 30.04 |  | 30.04 |  | Секундомер, флажки. |
| 93 | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.  | 1 | 6.05 |  | 6.05 |  | Футбольные мячи, свис ток, флажки. |
| 94 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | 7.05 |  | 7.05 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 95 | Остановка внутренней стороной стопы. | 1 | 8.05 |  | 8.05 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 96 | Тактика свободного нападения 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 1 | 13.05 |  | 13.05 |  | Футбольные мячи, свисток, флажки. |
| 97 | Стойка игрока, перемещения на месте в движении без сопротивления защитника.  | 1 | 14.05 |  | 14.05 |  | Гандбольные мячи, свисток, флажки. |
| 98 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. | 1 | 15.05 |  | 15.05 |  | Гандбольные мячи, свисток, флажки. |
| 99 | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | 1 | 20.05 |  | 20.05 |  | Гандбольные мячи, свисток, флажки. |
| 100 | **Контрольное упражнение - *передача мяча в парах, в тройках, в квадрате, в круге.*** | 1 | 21.05 |  | 21.05 |  | Гандбольные мячи, свисток, флажки. |
| 101 | Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. | 1 | 22.05 |  | 22.05 |  | Гандбольные мячи, свисток, флажки. |
| 102 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 | 23.05 |  | 23.05 |  | Гандбольные мячи, свисток, флажки. |

**Итого:** 102 часа