**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **№ урока** | **Темы урока** | **Кол-во часов** | **Даты проведения** | **Материально-техническое оснащение** | **Универсальные учебные действия** |
| **план** | **факт** |
| **5а** | **5б** | **5в** | **5г** |
| **Физическое совершенствование (82)** | **1** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность.* Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО****Легкая атлетика** Соблюдение ТБ и гигиенических правил при занятиях физкультурой | **6**1 | 1-2.09 |  |  |  |  | Секундомер, свисток, рулетка, мячи теннисные, мячи набивные, эстафетные палочки | ***Личностные:*** воспитание российской гражданской идентичности, формирование ответственного отношения к учению***Регулятивные:*** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств***Познавательные:*** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;***Коммуникативные:*** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
| **2** | Техника высокого и низкого старта | 1 |  |  |  |  |
| **3** | Ускорение с высокого старта. Тестирование бега на 30м | 1 |  |  |  |  |
| **4** | Эстафетный бег. Исторические сведения о древних Олимпийских играх | 1 | 7-11.09 |  |  |  |  |
| **5** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| **6** | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| **7** | **Прикладно ориентированная физическая подготовка**Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону | **10**1 | 14-18.09 |  |  |  |  | Секундомер, свисток, рулетка, мячи набивные, эстафетные палочки, бревно, барьеры | ***Личностные:*** характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек; ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
* ***Познавательные:*** преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

***Коммуникативные:*** использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии |
| **8** | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту | 1 |  |  |  |  |
| **9** | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| **10** | Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку | 1 | 21-25.09 |  |  |  |  |
| **11** | Прыжки через препятствие с грузом на плечах | 1 |  |  |  |  |
| **12** | Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах | 1 |  |  |  |  |
| **13** | Приземление на точность и сохранение равновесия | 1 | 28.09-2.10 |  |  |  |  |
| **14** | Подъемы и спуски шагом с грузом на плечах | 1 |  |  |  |  |
| **15** | Подъемы и спуски бегом с грузом на плечах | 1 |  |  |  |  |
| **16** | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 | 5-9.10 |  |  |  |  |
| **17** | **Футбол**ТБ при занятиях спортивными играми. Ведение мяча | **6**1 |  |  |  |  | Мячи футбольные, кегли, свисток | * ***Личностные:***устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
* осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

 ***Регулятивные:*** произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе спортивных игр; анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ***Познавательные:*** характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;* ***Коммуникативные:***учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения
 |
| **18** | Варианты удара по неподвижному мячу | 1 |  |  |  |  |
| **19** | Варианты удара по катящемуся мячу | 1 | 12-16.10 |  |  |  |  |
| **20** | Варианты остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
| **21** | Отбор мяча подкатом | 1 |  |  |  |  |
| **22** | Игра по правилам | 1 | 19-23.10 |  |  |  |  |
|  |
| **23** | **Баскетбол** Варианты ведения мяча | **9**1 |  |  |  |  | Мячи баскетбольные, фишки |
| **24** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |
| **25** | Варианты передачи мяча | 1 | 26-30.10 |  |  |  |  |
| **26** | Варианты броска мяча | 1 |  |  |  |  |
| **27** | Штрафной бросок | 1 |  |  |  |  |
| **28** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 9-13.11 |  |  |  |  |
| **29** | Варианты перехвата мяча. Накрывание мяча | 1 |  |  |  |  |
| **30** | Тактические действия: подстраховка, личная опека | 1 |  |  |  |  |
| **31** | Игра по правилам | 1 | 16-20.11 |  |  |  |  |
| **32** | **Гимнастика с основами акробатики** ТБ при занятиях гимнастикой. Построения и перестроения | **12**1 |  |  |  |  | Маты гимнастические, мостик гимнастический, козел гимнастический, скакалки, скамейки гимнастические, канат, бревно гимнастическое | ***Личностные:*** чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;* основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
* ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
* ***Познавательные:***осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
* самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
* ***Коммуникативные:*** задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов |
| **33** | Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами | 1 |  |  |  |  |
| **34** | Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев | 1 | 23-27.11 |  |  |  |  |
| **35** | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, в упор, стоя ноги врозь | 1 |  |  |  |  |
| **36** | Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| **37** | Зачетные комбинации из освоенных акробатических упражнений | 1 | 30.11-4.12 |  |  |  |  |
| **38** | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием | 1 |  |  |  |  |
| **39** | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Гимнастика как вид спорта | 1 |  |  |  |  |
| **40** | Опорный прыжок через козла согнув ноги | 1 | 7-11.12 |  |  |  |  |
| **41** | Упражнения на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| **42** | Упражнения на гимнастическом бревне. Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |
| **43** | Зачетные комбинации из освоенных элементов на бревне. Подтягивание в висе | 1 | 14-18.12 |  |  |  |  |
| **44** | **Волейбол** История и правила игры. |  **25**1 |  |  |  |  | Мячи волейбольные, сетка волейбольная, свисток | * ***Личностные:***устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
* осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

 ***Регулятивные:*** произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе спортивных игр; анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ***Познавательные:*** характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;* ***Коммуникативные:***учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения
 |
| **45** | Стойки и перемещения волейболиста | 1 |  |  |  |  |
| **46** | Техника выполнения прямой нижней подачи | 1 | 21-25.12 |  |  |  |  |
| **47** | Техника выполнения прямой верхней подачи | 1 |  |  |  |  |
| **48** | Передача мяча двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| **49** | Передача мяча двумя руками сверху в парах | 1 | 26-27.12,11-13.01 |  |  |  |  |
| **50** | Передача мяча двумя руками сверху в тройках | 1 |  |  |  |  |
| **51** | Передача мяча двумя руками сверху через сетку | 1 |  |  |  |  |
| **52** | Передача мяча двумя руками снизу | 1 | 16-20.01 |  |  |  |  |
| **53** | Прием мяча после подачи | 1 |  |  |  |  |
| **54** | Вторая передача после приема мяча | 1 |  |  |  |  |
| **55** | Техника падения | 1 | 23-27.01 |  |  |  |  |
| **56** | Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | 1 |  |  |  |  |
| **57** | Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону | 1 |  |  |  |  |
| **58** | Техника прямого нападающего удара | 1 | 30.01-3.02 |  |  |  |  |
| **59** | Нападающий удар из зоны 3 | 1 |  |  |  |  |
| **60** | Нападающий удар из зоны 4 | 1 |  |  |  |  |
| **61** | Нападающий удар из зоны 2 | 1 | 6-10.02 |  |  |  |  |
| **62** | Нападающий удар из-за трехметровой линии | 1 |  |  |  |  |
| **63** | Индивидуальное блокирование в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| **64** | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения | 1 | 13-17.02 |  |  |  |  |
| **65** | Тактика игры в нападении | 1 |  |  |  |  |
| **66** | Тактика игры в защите | 1 |  |  |  |  |
| **67** | Игра 3 на 3, 4 на 4 | 1 | 20-24.02 |  |  |  |  |
| **68** | Игра по правилам | 1 |  |  |  |  |
| **69** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Физическое развитие человека.Физические качества. |  **14**1 |  |  |  |  | Секундомер, свисток, стенка гимнастическая, маты гимнастические | * ***Личностные:*** способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
* ***Регулятивные:*** принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
* ***Познавательные:***осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
* ***Коммуникативные:*** использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 |
| **70** | Комплекс ОРУ для развития гибкости | 1 | 27.02- 3.03 |  |  |  |  |
| **71** | Комплекс ОРУ для развития координации движений | 1 |  |  |  |  |
| **72** | Комплекс ОРУ для развития правильной осанки | 1 |  |  |  |  |
| **73** | Комплекс ОРУ для регулирования массы тела | 1 | 6-10.03 |  |  |  |  |
| **74** | Комплекс упражнений утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| **75** | Комплекс упражнений физкультминуток, физкультпауз | 1 |  |  |  |  |
| **76** | Комплексы дыхательной гимнастики | 1 | 13-17.03 |  |  |  |  |
| **77** | Комплексы гимнастики для профилактики нарушений зрения | 1 |  |  |  |  |
| **78** | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием | 1 |  |  |  |  |
| **79** | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности | 1 | 20-24.03 |  |  |  |  |
| **80** | Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  |  |
| **81** | Определение режимов физической нагрузки | 1 |  |  |  |  |
| **82** |  Составление плана занятий спортивной подготовкой | 1 | 3-7.04 |  |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (4)** | **83** | Выбор инвентаря и одежды для занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  | Учебник, экранно-звуковые пособия | ***Личностные:*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой;***Регулятивные:*** использовать занятия физической культурой спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;***Познавательные:*** составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определения их задач и направленности содержания;***Коммуникативные:*** взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности |
| **84** | Составление комплексов для утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| **85** | Анализ и оценка техники осваиваемых упражнений | 1 | 10-14.04 |  |  |  |  |
| **86** | Ведение дневника самонаблюдений | 1 |  |  |  |  |
| **Физическое совершенствование (16)** | **87** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*  Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО****Легкая атлетика** Бег на месте с максимальной скоростью. Спринтерский бег | **6**1 |  |  |  |  | Секундомер, свисток, рулетка, мячи набивные, эстафетные палочки, мячи теннисные | * ***Личностные:*** понимания значения физической культуры в жизни человека; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
* ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала
* ***Познавательные:*** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

***Коммуникативные:*** использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии |
| **88** | Бег на средние дистанции. Закаливание организма | 1 | 17-21.04 |  |  |  |  |
| **89** | Бег 500м и 1000м. Массаж и его роль в укреплении здоровья человека | 1 |  |  |  |  |
| **90** | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |  |
| **91** | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 24-28.04 |  |  |  |  |
| **92** | Метание малого мяча с места по различным мишеням | 1 |  |  |  |  |
|  | **93** | **Прикладно ориентированная физическая подготовка** Передвижение ходьбой, бегом по пологому склону | **10**1 |  |  |  |  | Секундомер, свисток, рулетка, мячи набивные, эстафетные палочки, бревно, барьеры |  ***Личностные:*** характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек; ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
* ***Познавательные:*** преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

***Коммуникативные:*** использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера |
| **94** | Передвижение прыжками по пологому склону | 1 | 1-5.05 |  |  |  |  |
| **95** | Передвижение ходьбой, бегом по сыпучему грунту | 1 |  |  |  |  |
| **96** | Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности | 1 |  |  |  |  |
| **97** | Подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах | 1 | 8-12.05 |  |  |  |  |
| **98** | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  |  |
| **99** | Преодоление полос препятствий | 1 |  |  |  |  |
| **100** | Преодоление полос препятствий способом «наступание» | 1 | 15-19.05 |  |  |  |  |
| **101** | Преодоление полос препятствий естественного характера | 1 |  |  |  |  |
| **102** | Преодоление полос препятствий искусственного характера | 1 |  |  |  |  |