

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-А,5-Б класса**

**на 2019- 2020 учебный год**

Составитель программы:

**Болдырева Лина Михайловна**

( учитель физкультуры первой категории)

**г. Евпатория 2019**

**Образовательный стандарт:**

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный

приказом Минобразования от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576

**Рабочая программа по физической культуре для 5 класса** составлена на основе

авторской программы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся.1-11кл.(Лях В.И., Зданевич А.А.

М.: Просвещение, 2012г.);

- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

(Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

- Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М.,Просвещение,2014г.);

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Ученик 5 класса научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик 5 класса получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты:**

* Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
* Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
* Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
* Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
* Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;
* Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.).
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
* Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
* Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
* Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Структура и содержание учебного предмета:**

**Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 29ч.): 17ч.-1четверть+ 12ч.- 4четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | |
| Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх  **выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания | **выполняет**: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ |
| **Общая физическая подготовка:** | |
| **Бег(8ч.)(**  Высокий старт. Бег с ускорением  10-15м.Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег2х20,30м,2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 200м-1000м; Игры с бегом, эстафеты | **выполняет**: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.;  200м - 1000м; ТБ  **играет**: подвижные игры и эстафеты; |
| **Прыжки(5ч.)** | |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); | **выполняет:** прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ |
| **Метание(4ч.)** | |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания. | **выполняет**: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| **Домашние задания**: Комплекс ОРУ | выполняет: комплекс ОРУ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.): 9ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть** | | |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | | |
| Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции . | **владеет:** знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега;**выполняет:** режим дня, гигиенические требования; ТБ | |
| **Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)** | | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания;  **Общая физическая подготовка:**общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | **выполняет:** специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| **Домашние задания**: Комплекс ОРУ | | выполняет: комплекс ОРУ |

**Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (23ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** | |
| **Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)** | | |
| Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий.  Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка. | **Учащийся: владеет:** знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. **выполняет:** режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля | |
| **Общефизическая подготовка (на каждом уроке)** | | |
| Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. | | **выполняет:**  строевые упражнения;комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)** | | |
| **Акробатические упражнения** | | |
| Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку. | **выполняет**: простые акробатические и гимнастические комбинации;ТБ  **играет:** игры с элементами акробатики, | |
| **Висы и упоры** | | |
| Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. | **выполняет**: висы и упоры, соблюдает ТБ | |
| **Лазание. Упражнения на равновесие** | | |
| Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90о. | **выполняет**: лазание, упражнения на равновесие, ТБ | |
| **Опорный прыжок** | | |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | **выполняет:** опорный прыжок, самостраховка | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| **Домашние задания**: Комплекс ОРУ | выполняет: комплекс ОРУ | |

**Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ (15ч.-3четверть), ВОЛЕЙБОЛ (14ч.-3четверть)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся** |
| **Основы знаний (на каждом уроке)** | |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. | **Учащийся: владеет**: названием и правилами игр; соблюдают ТБ |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр (24ч.) :** | |
| **Баскетбол (15 ч.)** | **выполняет**: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. |
| Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»); подвижные игры. |
| **Волейбол ( 14ч.)** | |
| Подбрасывание и подача мяча2-мя руками; прием- передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Пионербол» | **выполняет:** подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| **Домашние задания**: Комплекс , ОРУ | выполняет: комплекс ОРУ |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контроль (тесты, учебные нормативы)** |
|
| 1. | Легкая атлетика | 29 | 7 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 21 | 2 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 23 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол  волейбол | 29  15  14 | 6  6 |
|  | Итого | 102 |  |

**Календарно-тематическое планирование (5-А класса)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |  |
| **план** | **Факт** | **план** | | **Факт** | | | **Раздел: Легкая атлетика (17ч.)** |
| 1 |  | 02.09 | |  | | | Инструктаж по ТБ .История развития легкой атлетики |
| 2 |  | 04.09 | |  | | | ТБ. Спринтерский бег |
| 3 |  | 06.09 | |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 4 |  | 09.09 | |  | | | ТБ. Повторный бег 2х30м. |
| 5 |  | 11.09 | |  | | | ТБ. Повторный бег 2х60м. |
| 6 |  | 13.09 | |  | | | ТБ. Бег на скорость 30 м |
| 7 |  | 16.09 | |  | | | ТБ. Бег на скорость 60м. |
| 8 |  | 18.09 | |  | | | ТБ. Челночный бег |
| 9 |  | 20.09 | |  | | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 10 |  | 23.09 | |  | | | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 11 |  | 25.09 | |  | | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 12 |  | 27.09 | |  | | | ТБ. . Прыжок в длину с места |
| 13 |  | 30.09 | |  | | | ТБ. . Прыжок в длину с разбега |
| 14 |  | 02.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 15 |  | 04.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 16 |  | 07.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 17 |  | 09.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
|  | **Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)** | | | | | | |
| 18 |  | 11.10 | |  | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин | |
| 19 |  | 14.10 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 10 мин. | |
| 20 |  | 16.10 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 12 мин. | |
| 21 |  | 18.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег до 14 мин. |
| 22 |  | 21.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег до 15 мин. |
| 23 |  | 23.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег до 16мин. |  |
| 24 |  | 25.10 | |  | | | ТБ Равномерный бег 500м. |
| 25 |  | 28.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег 1000м. |
| 26 |  | 30.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег 2000м. |
| **Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)** | | | | | | | |
| 27 |  | 06.11 | |  | | | Инструктаж ТБ. Кувырок вперёд, назад. |
| 28 |  | 08.11 | |  | | | ТБ. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. |
| 29 |  | 11.11 | |  | | | ТБ. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. |
| 30 |  | 13.11 | |  | | | ТБ. Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения лежа |
| 31 |  | 15.11 | |  | | | ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов |
| 32 |  | 18.11 | |  | | | ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. |
| 33 |  | 20.11 | |  | | | ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. |
| 34 |  | 22.11 | |  | | | ТБ Вис присев, вис лежа |
| 35 |  | 25.11 | |  | | | ТБ. Вис присев. вис лежа |
| 36 |  | 27.11 | |  | | | ТБ. Выполнение подтягивания в висе. |
| 37 |  | 29.11 | |  | | | ТБ. Выполнение подтягивания в висе. |
| 38 |  | 02.12 | |  | | | ТБ. Лазание по канату |  |
| 39 |  | 04.12 | |  | | | ТБ. Лазание по канату |
| 40 |  | 06.12 | |  | | | ТБ. Лазание по канату |
| 41 |  | 09.12 | |  | | | ТБ. Опорный прыжок |
| 42 |  | 11.12 | |  | | | ТБ. Опорный прыжок |
| 43 |  | 13.12 | |  | | | ТБ. Опорный прыжок . |
| 44 |  | 16.12 | |  | | | ТБ. Опорный прыжок |
| 45 |  | 18.12 | |  | | | ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке |
| 46 |  | 20.12 | |  | | | ТБ.Упражнения на гимнастической скамейке |
| 47 |  | 23.12 | |  | | | ТБ.Упражнения на гимнастической скамейке |
| 48 |  | 25.12 | |  | | | ТБ.Упражнения на гимнастической скамейке. |
| 49 |  | 27.12 | |  | | | ТБ.Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| **Раздел: Спортивные игры (29 ч.)**  **Баскетбол (15ч.)** | | | | | | | |  |
| 50 |  | 10.01 | |  | | | Инструктаж ТБ Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 51 |  | 13.01 | |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 52 |  | 15.01 | |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |  |
| 53 |  | 17.01 | |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 54 |  | 20.01 | |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте. |
| 55 |  | 22.01 | |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 56 |  | 24.01 | |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 57 |  | 27.01 | |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 58 |  | 29.01 | |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. |
| 59 |  | 31.01 | |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. |
| 60 |  | 03.02 | |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении. |
| 61 |  | 05.02 | |  | | | ТБ. Бросок мяча в цель. |
| 62 |  | 07.02 | |  | | | ТБ. Броски мяча в кольцо |
| 63 |  | 10.02 | |  | | | ТБ. Игра « Стрит –бол» |
| 64 |  | 12.02 | |  | | | ТБ. Игра « Стрит –бол» |
| **Волейбол (14ч.)** | | | | | | | |
| 65 |  | 14.02 | |  | | | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока |
| 66 |  | 17.02 | |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху |
| 67 |  | 19.02 | |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху |
| 68 |  | 21.02 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху |
| 69 |  | 24.02 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху |
| 70 |  | 26.02 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками. |
| 71 |  | 28.02 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками. снизу |  |
| 72 |  | 02.03 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками снизу |
| 73 |  | | 04.03 |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 74 |  | | 06.03 |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 75 |  | | 09.03 |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 76 |  | | 11.03 |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 77 |  | | 13.03 |  | | | ТБ Игра «Пионербол» |
| 78 |  | | 16.03 |  | | | ТБ Игра «Пионербол» |  |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (12ч.)** | | | | | | | |
| 79 |  | | 23.03 | |  | | Инструктаж по ТБ Терминология  кроссового бега |
| 80 |  | | 25.03 | |  | | ТБ. Бег с преодолением препятствий |
| 81 |  | | 27.03 | |  | | ТБ. Бег с преодолением препятствий |
| 82 |  | | 30.03 | |  | | ТБ. Бег с преодолением препятствий |
| 83 |  | | 01.04 | |  | | ТБ Равномерный бег 500м. |
| 84 |  | | 03.04 | |  | | ТБ Равномерный бег 500м. |
| 85 |  | | 06.04 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 10мин. |
| 86 |  | | 08.04 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 10мин. |
| 87 |  | | 10.04 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 12мин |
| 88 |  | | 13.04 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 14 мин. |
| 89 |  | 15.04 | | |  | | ТБ. Равномерный бег до 1000м |
| 90 |  | 17.04 | | |  | | ТБ. Бег 2000м. |
| **Раздел: Легкая атлетика (12ч.)** | | | | | | | |
| 91 |  | | 20.04 | |  | | Инструктаж ТБ. Спринтерский бег |
| 92 |  | | 22.04 | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 93 |  | | 24.04 | |  | | ТБ. Повторный бег |
| 94 |  | | 27.04 | |  | | ТБ. Бег на скорость 30м |
| 95 |  | | 29.04 | |  | | ТБ. Бег на скорость 60м |
| 96 |  | | 06.05 | |  | | ТБ. Бег на скорость 200 м. |
| 97 |  | | 08.05 | |  | | ТБ. Бег на скорость 300 м. |
| 98 |  | | 11.05 | |  | | ТБ. Бег на скорость 500 м. |
| 99 |  | | 13.05 | |  | | ТБ. Прыжок в длину |
| 100 |  | | 15.05 | |  | | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 101 |  | | 18.05 | |  | | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 102 |  | | 20.05 | |  | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
|  |  | |  | |  | |  |

**Календарно-тематическое планирование (5-Б класса)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |  |
| **план** | **Факт** | **план** | | **Факт** | | | **Раздел: Легкая атлетика (17ч.)** |
| 1 |  | 03.09 | |  | | | Инструктаж по ТБ .История развития легкой атлетики |
| 2 |  | 04.09 | |  | | | ТБ. Спринтерский бег |
| 3 |  | 06.09 | |  | | | ТБ. Эстафетный бег |
| 4 |  | 10.09 | |  | | | ТБ. Повторный бег 2х30м. |
| 5 |  | 11.09 | |  | | | ТБ. Повторный бег 2х60м. |
| 6 |  | 13.09 | |  | | | ТБ. Бег на скорость 30 м |
| 7 |  | 17.09 | |  | | | ТБ. Бег на скорость 60м. |
| 8 |  | 18.09 | |  | | | ТБ. Челночный бег |
| 9 |  | 20.09 | |  | | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 10 |  | 24.09 | |  | | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 11 |  | 25.09 | |  | | | ТБ. Прыжок в длину с места |
| 12 |  | 27.09 | |  | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 13 |  | 01.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 14 |  | 02.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 15 |  | 04.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 16 |  | 08.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
| 17 |  | 09.10 | |  | | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
|  | **Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)** | | | | | | |
| 18 |  | 11.10 | |  | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин | |
| 19 |  | 15.10 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 10 мин. | |
| 20 |  | 16.10 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 12 мин. | |
| 21 |  | 18.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег до 14 мин. |
| 22 |  | 22.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег до 15 мин. |
| 23 |  | 23.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег до 16мин. |  |
| 24 |  | 25.10 | |  | | | ТБ Равномерный бег 500м. |
| 25 |  | 29.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег 1000м. |
| 26 |  | 30.10 | |  | | | ТБ. Равномерный бег 2000м. |
| **Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)** | | | | | | | |
| 27 |  | 06.11 | |  | | | Инструктаж ТБ. Кувырок вперёд, назад. |
| 28 |  | 08.11 | |  | | | ТБ. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. |
| 29 |  | 12.11 | |  | | | ТБ. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. |
| 30 |  | 13.11 | |  | | | ТБ. Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения лежа |
| 31 |  | 15.11 | |  | | | ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов |
| 32 |  | 19.11 | |  | | | ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. |
| 33 |  | 20.11 | |  | | | ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. |
| 34 |  | 22.11 | |  | | | ТБ Вис присев , вис лежа |
| 35 |  | 25.11 | |  | | | ТБ. Вис присев , вис лежа |
| 36 |  | 26.11 | |  | | | ТБ. Выполнение подтягивания в висе. |
| 37 |  | 29.11 | |  | | | ТБ. Выполнение подтягивания в висе. |
| 38 |  | 03.12 | |  | | | ТБ. Лазание по канату |  |
| 39 |  | 04.12 | |  | | | ТБ. Лазание по канату |
| 40 |  | 06.12 | |  | | | ТБ. Лазание по канату |
| 41 |  | 10.12 | |  | | | ТБ. Опорный прыжок |
| 42 |  | 11.12 | |  | | | ТБ. Опорный прыжок |
| 43 |  | 13.12 | |  | | | ТБ. Опорный прыжок . |
| 44 |  | 17.12 | |  | | | ТБ. Опорный прыжок |
| 45 |  | 18.12 | |  | | | ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке |
| 46 |  | 20.12 | |  | | | ТБ.Упражнения на гимнастической скамейке |
| 47 |  | 24.12 | |  | | | ТБ.Упражнения на гимнастической скамейке |
| 48 |  | 25.12 | |  | | | ТБ.Упражнения на гимнастической скамейке. |
| 49 |  | 27.12 | |  | | | ТБ.Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| **Раздел: Спортивные игры (29 ч.)**  **Баскетбол (15ч.)** | | | | | | | |  |
| 50 |  | 10.01 | |  | | | Инструктаж ТБ Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 51 |  | 14.01 | |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 52 |  | 15.01 | |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |  |
| 53 |  | 17.01 | |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте |
| 54 |  | 21.01 | |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте. |
| 55 |  | 22.01 | |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 56 |  | 24.01 | |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 57 |  | 28.01 | |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 58 |  | 29.01 | |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. |
| 59 |  | 31.01 | |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения. |
| 60 |  | 04.02 | |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении. |
| 61 |  | 05.02 | |  | | | ТБ. Бросок мяча в цель. |
| 62 |  | 07.02 | |  | | | ТБ. Броски мяча в кольцо |
| 63 |  | 11.02 | |  | | | ТБ. Игра « Стрит – бол» |
| 64 |  | 12.02 | |  | | | ТБ. Игра « Стрит – бол» |
| **Волейбол (14ч.)** | | | | | | | |
| 65 |  | 14.02 | |  | | | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока |
| 66 |  | 18.02 | |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху |
| 67 |  | 19.02 | |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху |
| 68 |  | 21.02 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху |
| 69 |  | 25.02 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху |
| 70 |  | 26.02 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками. |
| 71 |  | 28.02 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками. снизу |  |
| 72 |  | 03.03 | |  | | | ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками снизу |
| 73 |  | | 04.03 |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 74 |  | | 06.03 |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 75 |  | | 10.03 |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 76 |  | | 11.03 |  | | | ТБ. Передача мяча через сетку. |
| 77 |  | | 13.03 |  | | | ТБ. «Игра Волейбол» |
| 78 |  | | 17.03 |  | | | ТБ. «Игра Волейбол» |  |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (12ч.)** | | | | | | | |
| 79 |  | | 24.03 | |  | | Инструктаж по ТБ Терминология  кроссового бега |
| 80 |  | | 25.03 | |  | | ТБ. Бег с преодолением препятствий |
| 81 |  | | 27.03 | |  | | ТБ. Бег с преодолением препятствий |
| 82 |  | | 31.03 | |  | | ТБ. Бег с преодолением препятствий |
| 83 |  | | 01.04 | |  | | ТБ Равномерный бег 500м. |
| 84 |  | | 03.04 | |  | | ТБ Равномерный бег 500м. |
| 85 |  | | 07.04 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 10мин. |
| 86 |  | | 08.04 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 10мин. |
| 87 |  | | 10.04 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 12мин |
| 88 |  | | 14.04 | |  | | ТБ. Равномерный бег до 14 мин. |
| 89 |  | 15.04 | | |  | | ТБ. Равномерный бег до 1000м |
| 90 |  | 17.04 | | |  | | ТБ. Бег 2000м. |
| **Раздел: Легкая атлетика (12ч.)** | | | | | | | |
| 91 |  | | 21.04 | |  | | Инструктаж ТБ. Спринтерский бег |
| 92 |  | | 22.04 | |  | | ТБ. Эстафетный бег |
| 93 |  | | 24.04 | |  | | ТБ. Повторный бег |
| 94 |  | | 28.04 | |  | | ТБ. Бег на скорость 30м |
| 95 |  | | 29.04 | |  | | ТБ. Бег на скорость 60м |
| 96 |  | | 06.05 | |  | | ТБ. Бег на скорость 200 м. |
| 97 |  | | 08.05 | |  | | ТБ. Бег на скорость 300 м. |
| 98 |  | | 12.05 | |  | | ТБ. Бег на скорость 500 м. |
| 99 |  | | 13.05 | |  | | ТБ. Прыжок в длину |
| 100 |  | | 15.05 | |  | | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 101 |  | | 19.05 | |  | | ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 102 |  | | 20.05 | |  | | ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность |
|  |  | |  | |  | |  |