

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-А, Г классов**

**на 2020- 2021 учебный год**

Составитель программы:

**Шевченко Анна Александровна**

(учитель физкультуры)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**г. Евпатория 2021 г.**

**Образовательный стандарт:**

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт СОО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897(с изменениями от 31.12.2015г. №1577)

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе авторской программы**:** Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9класы). (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.),

Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл.

( Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Ученик 5 класса научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Ученик 5 класса получит возможность научиться:** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках ;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**Метапредметные результаты.**

Учащиеся научится:

*В области познавательной культуры:*

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек

*В области нравственной культуры:*

- относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим

*В области трудовой культуры:*

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления

*В области эстетической культуры:*

- формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений

*В области коммуникативной культуры:*

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности

*В области физической культуры:*

- использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Предметные результаты.**

Учащиеся научится:

*В области познавательной культуры:*

- характеризовать Олимпийские игры как явление культуры, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- раскрывать понятие здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями

*В области трудовой культуры:*

- преодолевать трудности.

*В области эстетической культуры:*

- проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

*В области коммуникативной культуры:*

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

*В области физической культуры:*

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Личностные результаты.**

Учащиеся научится:

*В области познавательной культуры:*

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

*В области нравственной культуры:*

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- поддержать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой

*В области коммуникативной культуры:*

- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватное способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

**Структура и содержание учебного предмета:**

Легкая атлетика: 35 часов(15 ч **-** 1четверть., +15ч. -4 четверть).

Кроссовая подготовка: 15ч (6ч.- 1четверть. +9 часов 4 четверть);

Гимнастика: 24часа- 2четверть;

Спортивные игры: 30ч - 3четверть; баскетбол 13часов; волейбол 15 часов.

**Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| **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.** Высокий старт. Низкий старт. Спринтерский бег. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки);  Бег на скорость 30,60 м. Челночный бег 3х10м, 4х9 м; повторный бег 2х30м, 2х60м, с ускорением: равномерный бег до 10мин.;12мин,14мин,15мин. 200м-1500м; игры с бегом, эстафеты. | **выполняет**: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м, 30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 10-15мин.;  200м, 500м, 1000м; 1500м.ТБ  **играет**: подвижные игры и эстафеты. |
| **Прыжки** | |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега (отталкивание, приземление); | **выполняет:** прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ |
| **Метание** | |
| Метание мяча на дальность с разбега; с места подвижные игры с элементами метания. | **выполняет**: метание мяча; правила ТБ |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| **Домашние задания**: комплекс ОРУ | выполняет: комплекс ОРУ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | | |
| **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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, перекат назад, 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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |
|  | |
| **Баскетбол** | **выполняет**: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности. |
| Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.). |
| **Волейбол** | |
| Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).  ***Тактические действия:***свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) | **выполняет:** подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| **Домашние задания**: Комплекс , ОРУ | выполняет: комплекс ОРУ |

**Тематическое планирование для 5-А класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контроль (тесты, учебные нормативы)** |
|
| 1. | Легкая атлетика | 35 | 6 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 15 | 3 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 23 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол  волейбол | 14  15 | 3  3 |
|  | Итого | 102 |  |

**Тематическое планирование для 5-Г класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела и темы** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контроль (тесты, учебные нормативы)** |
|
| 1. | Легкая атлетика | 35 | 6 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 16 | 3 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 9 |
| 4. | Спортивные игры: баскетбол  волейбол | 13  14 | 3  3 |
|  | Итого | 102 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | | | **Дата** | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | | | **факт** | **план** | | | **Факт** | |
| Раздел: Легкая атлетика **(**20ч. **)** | | | | | | | | | | |
| 1. |  | | | | | **01.09** | |  | | Инструктаж по ТБ. Двигательный режим дня. Спринтерский бег 30м |
| 2. |  | | | | | **03.09** | |  | | Т.Б. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| 3. |  | | | | | **06.09** | |  | | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| 4. |  | | | | | **08.09** | |  | | ТБ. Бег 30 м |
| 5. |  | | | | | **10.09** | |  | | ТБ. Бег 30 м |
| 6. |  | | | | | **13.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 60м |
| 7. |  | | | | | **15.09** | |  | | ТБ. Спринтерский бег 60м |
| 8. |  | | | | | **17.09** | |  | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 9. |  | | | | | **20.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег 60м. |
| 10. |  | | | | | **22.09** | |  | | ТБ. Эстафетный бег 60м. |
| 11 |  | | | | | **24.09** | |  | | ТБ. Повторный бег. 2х 30м. |
| 12. |  | | | | | **27.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места. |
| 13 |  | | | | | **29.09** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с места. |
| 14 |  | | | | | **01.10** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 15 |  | | | | | **04.10** | |  | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 16. |  | | | | | **06.10** | |  | | ТБ. Метание малого мяча в цель |
| 17. |  | | | | | **08.10** | |  | | ТБ. Метание малого мяча в цель. |
| 18. |  | | | | | **11.10** | |  | | ТБ. Метание малого мяча на дальность. |
| 19. |  | | | | | **13.10** | |  | | ТБ. Метание малого мяча на дальность. |
| 20. |  | | | | | **15.10** | |  | | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (6 ч.)** | | | | | | | | | | |
| 21. | | |  | | | **18.10** |  | | | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 6-8мин. Преодоление препятствий. |
| 22. | | |  | | | **20.10** |  | | | ТБ. Бег 1000м без учета времени |
| 23. | | |  | | | **22.10** |  | | | ТБ. Бег 2000м без учета времени |
| 24. | | |  | | | **25.10** |  | | | ТБ. Бег 1000м на время |
| 25. | | |  | | | **27.10** |  | | | ТБ. Бег 1000м на время |
| 26 | | |  | | | **29.10** |  | | | ТБ. Челночный бег 3х10м; 4х10м |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (23ч.)** | | | | | | | | | | |
| 27. | |  | | | | **08.11** |  | | | Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. |
| 28. | |  | | | | **10.11** |  | | | ТБ. Кувырок вперед |
| 29. | |  | | | | **12.11** |  | | | ТБ. Кувырок назад. |
| 30. | |  | | | | **15.11** |  | | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| 31. | |  | | | | **17.11** |  | | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов |
| 32. | |  | | | | **19.11** |  | | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук  в упоре лежа. |
| 33. | |  | | | | **22.11** |  | | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий. |
| 34. |  | | | | | **24.11** |  | | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий |
| 35. |  | | | | | **26.11** |  | | | ТБ. Лазание по канату. |
| 36. |  | | | | | **29.11** |  | | | ТБ. Лазание по канату. |
| 37. |  | | | | | **01.12** |  | | | ТБ. Лазание по канату. |
| 38. |  | | | | | **03.12** |  | | | ТБ. Опорный прыжок . |
| 39. |  | | | | | **06.12** |  | | | ТБ. Опорный прыжок |
| 40. |  | | | | | **08.12** |  | | | ТБ. Опорный прыжок |
| 41. |  | | | | | **10.12** |  | | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 42. |  | | | | | **13.12** |  | | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне |
| 43. |  | | | | | **15.12** |  | | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 44. |  | | | | | **17.12** | |  | | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| 45. |  | | | | | **20.12** | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 46. |  | | | | | **22.12** | |  | | ТБ. Бросок набивного мяча. |
| 47. |  | | | | | **24.12** | |  | | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия. |
| 48. |  | | | | | **27.12** | |  | | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| 49. |  | | | | | **29.12** | |  | | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. |
| **Раздел: спортивные игры (29ч.): баскетбола (14ч.), волейбола (15ч.)** | | | | | | | | | | |  |  |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| **Баскетбол (14ч.)** | | | | | | | | | | |
| 50. |  | | | | | **10.01** |  | | | Инструктаж правил ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте. |
| 51. |  | | | | | **12.01** |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча  на месте и в движении. |
| 52. |  | | | | | **14.01** |  | | | ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном  движении. |
| 53. |  | | | | | **17.01** |  | | | ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты. |
| 54. |  | | | | | **19.01** |  | | | ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения и  после ловли. Эстафеты. |
| 55. |  | | | | | **21.01** |  | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. |
| 56. |  | | | | | **24.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте |
| 57. |  | | | | | **26.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 58. |  | | | | | **28.01** |  | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении |
| 59. |  | | | | | **31.01** |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 60. |  | | | | | **02.02** |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 61. |  | | | | | **04.02** |  | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. |
| 62. |  | | | | | **07.02** |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| 63. |  | | | | | **09.02** |  | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» |
| **Волейбола (15часов)** | | | | | | | | | | |
| 64. |  | | | | | **11.02** |  | | | Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед,  остановки, ускорения. |
| 65. |  | | | | | **14.02** |  | | | ТБ. Прием и передача мяча. Эстафеты. |
| 66. |  | | | | | **16.02** |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 67. |  | | | | | **18.02** |  | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. |
| 68. |  | | | | | **21.02** |  | | | ТБ. Подбрасывание и передача мяча 2-мя руками. |
| 69. |  | | | | | **25.02** |  | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. |
| 70. |  | | | | | **28.02** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 71. |  | | | | | **02.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах |
| 72. |  | | | | | **04.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 73. |  | | | | | **09.03** |  | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. |
| 74. |  | | | | | **11.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 75. |  | | | | | **14.03** |  | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. |
| 76. |  | | | | | **16.03** |  | | | ТБ Передача мяча через сетку |
| 77. |  | | | | | **28.03** |  | | | ТБ. Игра «Пионер-бол» |
| 78 |  | | | | | **30.03** |  | | | ТБ. Игра «Пионер-бол» |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)** | | | | | | | | | | |  |  |  | ТБ. Игра «Пионер- бол» . |
| 79. |  | | | | | **01.04** | |  | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6 мин |
| 80. |  | | | | | **04.04** | |  | | ТБ. Чередование ходьбы и бега |
| 81. |  | | | | | **06.04** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 82. |  | | | | | **08.04** | |  | | ТБ. Челночный бег 3\*10 |
| 83. |  | | | | | **11.04** | |  | | ТБ. Бег 1000 м |
| 84. |  | | | | | **13.04** | |  | | ТБ. Бег 2000м без учета времени |
| 85. |  | | | | | **15.04** | |  | | ТБ. Бег 1000 м на время |
| 86. |  | | | | | **18.04** | |  | | ТБ. Бег 1000м на время |
| 87. |  | | | | | **20.04** | |  | | ТБ. Подвижные игры. Эстафета. |
| **Раздел: Легкая атлетика (15ч.)** | | | | | | | | | | |
| 88. |  | | | | | **22.04** | | |  | Инструктаж ТБ. Медленный бег 6-8 мин |
| 89. |  | | | | | **25.04** | | |  | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 90. |  | | | | | **27.04** | | |  | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. |
| 91. |  | | | | | **29.04** | | |  | ТБ. Бег 30 м. |
| 92. |  | | | | | **02.05** | | |  | ТБ. Бег 30 м. |
| 93. |  | | | | | **04.05** | | |  | ТБ. Бег 60 м. |
| 94. |  | | | | | **06.05** | | |  | ТБ. Бег 60 м. |
| 95. |  | | | | | **11.05** | | |  | ТБ. Эстафетный бег |
| 96. |  | | | | | **13.05** | | |  | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 97 |  | | | | | **16.05** | | |  | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| 98. |  | | | | | **18.05** | | |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 99. |  | | | | | **20.05** | | |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность |
| 100. |  | | | | | **23.05** | | |  | ТБ. Эстафетный бег |
| 101. |  | | | | | **25.05** | | |  | ТБ. Прыжки в длину с разбега. |
| 102. |  | | | | | **27.05** | | |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега. |

**Календарно- тематическое планирование 5-Г класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | | | | **Дата** | | | | | | | | | | **Тема урока** |
| **план** | | **факт** | | | **план** | | | | | | **Факт** | | | |
| Раздел: Легкая атлетика **(**20ч. **)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | |  | | **01.09** | | | | | | |  | | | | Инструктаж по ТБ. Двигательный режим дня. Спринтерский бег 30м |
| 2. | |  | | **02.09** | | | | | | |  | | | | Т.Б. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| 3. | |  | | **06.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| 4. | |  | | **08.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Бег 30 м |
| 5. | |  | | **09.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Бег 30 м |
| 6. | |  | | **13.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Спринтерский бег 60м |
| 7. | |  | | **15.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Спринтерский бег 60м |
| 8. | |  | | **16.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. |
| 9. | |  | | **20.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Эстафетный бег 60м. |
| 10. | |  | | **22.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Эстафетный бег 60м. |
| 11 | |  | | **23.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Повторный бег. 2х 30м. |
| 12. | |  | | **27.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Прыжок в длину с места. |
| 13 | |  | | **29.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Прыжок в длину с места. |
| 14 | |  | | **30.09** | | | | | | |  | | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 15 | |  | | **04.10** | | | | | | |  | | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега |
| 16. | |  | | **06.10** | | | | | | |  | | | | ТБ. Метание малого мяча в цель |
| 17. | |  | | **07.10** | | | | | | |  | | | | ТБ. Метание малого мяча в цель. |
| 18. | |  | | **11.10** | | | | | | |  | | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность. |
| 19. | |  | | **13.10** | | | | | | |  | | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность. |
| 20. | |  | | **14.10** | | | | | | |  | | | | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (6 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21. | |  | | **18.10** | | | | | | |  | | | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 6-8мин. Преодоление препятствий. | |
| 22. | |  | | **20.10** | | | | | | |  | | | ТБ. Бег 1000м без учета времени | |
| 23. | |  | | **21.10** | | | | | | |  | | | ТБ. Бег 2000м без учета времени | |
| 24. | |  | | **25.10** | | | | | | |  | | | ТБ. Бег 1000м на время | |
| 25. | |  | | **27.10** | | | | | | |  | | | ТБ. Бег 1000м на время | |
| 26 | |  | | **28.10** | | | | | | |  | | | ТБ. Челночный бег 3х10м; 4х10м | |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики (24ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27. | |  | | **08.11** | | | | | |  | | | Инструктаж правил ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды. | | |
| 28. | |  | | **10.11** | | | | | |  | | | ТБ. Кувырок вперед | | |
| 29. | |  | | **11.11** | | | | | |  | | | ТБ. Кувырок назад. | | |
| 30. | |  | | **15.11** | | | | | |  | | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов. | | |
| 31. | |  | | **17.11** | | | | | |  | | | ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов | | |
| 32. | |  | | **18.11** | | | | | |  | | | ТБ. Висы и упоры: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук  в упоре лежа. | | |
| 33. | |  | | **22.11** | | | | | |  | | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий. | | |
| 34. | |  | | **24.11** | | | | | |  | | | ТБ. Упражнения в висах и упорах. Преодоление препятствий | | |
| 35. | |  | | **25.11** | | | | | |  | | | ТБ. Лазание по канату. | | |
| 36. | |  | | **29.11** | | | | | |  | | | ТБ. Лазание по канату. | | |
| 37. | |  | | **01.12** | | | | | |  | | | ТБ. Лазание по канату. | | |
| 38. | |  | | **02.12** | | | | | |  | | | ТБ. Опорный прыжок . | | |
| 39. | |  | | **06.12** | | | | | |  | | | ТБ. Опорный прыжок | | |
| 40. | |  | | **08.12** | | | | | |  | | | ТБ. Опорный прыжок | | |
| 41. | |  | | **09.12** | | | | | |  | | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне | | |
| 42. | |  | | **13.12** | | | | | |  | | | ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне | | |
| 43. | |  | | **15.12** | | | | | |  | | | ТБ. Упражнения на равновесие. | | |
| 44. |  | | | **16.12** | | | | | |  | | | ТБ. Упражнения на равновесие. | | |
| 45. |  | | | **20.12** | | | | | |  | | | ТБ. Бросок набивного мяча. | | |
| 46. |  | | | **22.12** | | | | | |  | | | ТБ. Бросок набивного мяча. | | |
| 47. |  | | | **23.12** | | | | | |  | | | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия. | | |
| 48. |  | | | **27.12** | | | | | |  | | | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | | |
| 49. |  | | | **29.12** | | | | | |  | | | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | | |
| 50. |  | | | **30.12** | | | | | |  | | | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | | |
| **Раздел: спортивные игры (28ч.): баскетбола (13ч.), волейбола (14ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице. |
| 51. |  | | **10.01** | | | |  | | | | | Инструктаж правил ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте. | | | |
| 52. |  | | **12.01** | | | |  | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча  на месте и в движении. | | | |
| 53. |  | | **13.01** | | | |  | | | | | ТБ. Ловля и передача мяча с отскоком от пола, при встречном  движении. | | | |
| 54. |  | | **17.01** | | | |  | | | | | ТБ. Технические приёмы нападения и защиты. Эстафеты. | | | |
| 55. |  | | **19.01** | | | |  | | | | | ТБ. Броски 1-ой – 2-мя руками с места и движении после ведения и  после ловли. Эстафеты. | | | |
| 56. |  | | **20.01** | | | |  | | | | | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте. | | | |
| 57. |  | | **24.01** | | | |  | | | | | ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте | | | |
| 58. |  | | **26.01** | | | |  | | | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении | | | |
| 59. |  | | **27.01** | | | |  | | | | | ТБ. Передача и ловля мяча в движении | | | |
| 60. |  | | **31.01** | | | |  | | | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. | | | |
| 61. |  | | **02.02** | | | |  | | | | | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении. | | | |
| 62. |  | | **03.02** | | | |  | | | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» | | | |
| 63. |  | | **07.02** | | | |  | | | | | ТБ. Игра «Стрит-бол» | | | |
|  | | | | | | | | | | | | **Волейбола (14часов)** | | | |
| 64. |  | | **09.02** | | | |  | | | | | Инструктаж правил ТБ. Перемещение лицом, боком, спиной вперед,  остановки, ускорения. | | | |
| 65. |  | | **10.02** | | | |  | | | | | ТБ. Прием и передача мяча. Эстафеты. | | | |
| 66. |  | | **14.02** | | | |  | | | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. | | | |
| 67. |  | | **16.02** | | | |  | | | | | ТБ. Прием мяча в парах на расстоянии 6, 9 и более м, без сетки. | | | |
| 68. |  | | **17.02** | | | |  | | | | | ТБ. Подбрасывание и передача мяча 2-мя руками. | | | |
| 69. |  | | **21.02** | | | |  | | | | | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. | | | |
| 70. |  | | **24.02** | | | |  | | | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах | | | |
| 71. |  | | **28.02** | | | |  | | | | | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками в парах | | | |
| 72. |  | | **02.03** | | | |  | | | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. | | | |
| 73. |  | | **03.03** | | | |  | | | | | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. | | | |
| 74. |  | | **09.03** | | | |  | | | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. | | | |
| 75. |  | | **10.03** | | | |  | | | | | ТБ. Передача мяча в парах на месте. | | | |
| 76. |  | | **14.03** | | | |  | | | | | ТБ Передача мяча через сетку | | | |
| 77. |  | | **16.03** | | | |  | | | | | ТБ. Игра «Пионер-бол» | | | |
| **Раздел: Кроссовая подготовка (10ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | ТБ. Игра «Пионер- бол» . |
| 78. |  | | **17.03** | | |  | | | | | | Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6 мин | | | |
| 79. |  | | **28.03** | | |  | | | | | | ТБ. Чередование ходьбы и бега | | | |
| 80. |  | | **30.03** | | |  | | | | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 | | | |
| 81. |  | | **31.03** | | |  | | | | | | ТБ. Челночный бег 3\*10 | | | |
| 82. |  | | **04.04** | | |  | | | | | | ТБ. Равномерный бег до 8мин. | | | |
| 83. |  | | **06.04** | | |  | | | | | | ТБ. Бег 1000 м | | | |
| 84. |  | | **07.04** | | |  | | | | | | ТБ. Бег 2000м без учета времени | | | |
| 85. |  | | **11.04** | | |  | | | | | | ТБ. Бег 1000 м на время | | | |
| 86. |  | | **13.04** | | |  | | | | | | ТБ. Бег 1000м на время | | | |
| 87. |  | | **14.04** | | | | |  | | | | ТБ. Подвижные игры. Эстафета. | | | |
| **Раздел: Легкая атлетика (15ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88. |  | | **18.04** | | | | | |  | | | Инструктаж ТБ. Медленный бег 6-8 мин | | | |
| 89. |  | | **20.04** | | | | | |  | | | ТБ. Бег с ускорением 30-40м. | | | |
| 90. |  | | **21.04** | | | | | |  | | | ТБ. Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. | | | |
| 91. |  | | **27.04** | | | | | |  | | | ТБ. Бег 30 м. | | | |
| 92. |  | | **28.04** | | | | | |  | | | ТБ. Бег 30 м. | | | |
| 93. |  | | **04.05** | | | | | |  | | | ТБ. Бег 60 м. | | | |
| 94. |  | | **05.05** | | | | | |  | | | ТБ. Бег 60 м. | | | |
| 95. |  | | **11.05** | | | | | |  | | | ТБ. Эстафетный бег | | | |
| 96. |  | | **12.05** | | | | | |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. | | | |
| 97 |  | | **16.05** | | | | | |  | | | ТБ. Прыжки в длину с места. | | | |
| 98. |  | | **18.05** | | | | | |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность | | | |
| 99. |  | | **19.05** | | | | | |  | | | ТБ. Метание малого мяча на дальность | | | |
| 100. |  | | **23.05** | | | | | |  | | | ТБ. Эстафетный бег | | | |
| 101. |  | | **25.05** | | | | | |  | | | ТБ. Прыжки в длину с разбега. | | | |
| 102. |  | | **26.05** | | | | | |  | | | ТБ. Прыжок в длину с разбега. | | | |