

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5

Название учебного предмета: **Физическая культура**

Класс **5**

Количество часов в неделю **3**

Контрольных тест **1 6**

ФИО учителя Герасимов Валерий Владимирович :

Год составления: 2016

Планирование составлено на основе:

1. ФГОС ООО-2010
2. Программы: Рабочей программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях издательства просвещение 2014 год
3. Учебника: 5-7 класс под редакцией М. Я. Виленского,
- 4 .Методических рекомендации 5-7 класс
5. Тестовый контроль 5-9 класс

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 КЛАСС

(3 ч. в неделю, всего 102 ч.)

№ п/п	Наименование раздела и темы	Характеристика деятельности учащихся	Часы учебного времени	Сроки проведения	
				По плану	Факти- чески
Первая четверть (27 ч.)			Лёгкая атлетика- (11 ч)		
1	Овладение техникой спринтерского бега История легкой атлетики Техника безопасности Высокий старт от 10 до 15 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	01.09	
2	Вводный контроль. История легкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	1	05.09	
3	История легкой атлетики Скоростной бег до 40 м. Тест УФП (координация) Челночный бег 3х 10 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	1	06.09	

4	<p>Великие легкоатлеты. Бег на результат 60 м.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1	08.09	
5	<p>Овладение техникой длительного бега Легкоатлеты СССР. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Тест УФП (скоростные качества) Бег – 30 метров</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1	12.09	
6	<p>Легкоатлеты России Сдача контрольного норматива бега на 1000 м. Тест УФП (скоростно-силовые качества) – прыжки в длину с места</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1	13.09	
7	<p>Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега Тест УФП (силовые качества) – подтягивание на перекладине (М) (Д) Легкоатлеты Белгородчины.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	1	15.09	

8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Тест УФИ 6-ти мин. Бег	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1	19.09	
9	Сдача контрольного норматива Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Техника безопасности. Метание на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1	20.09	
10	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	1	22.09	
11	Сдача контрольного норматива Метание малого мяча на дальность Правила соревнований.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1	26.09	
Знание о физической культуре (Страницы истории.)- 4 часа					
12	Основы знаний: Зарождение Олимпийских игр древности.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры,	1	27.09	

	История возникновения подвижных игр на Руси.	раскрывают содержание и правила соревнований.			
13	Основы знаний: Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	1	29.09	
14	Основы знаний: Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1	03.10	
15	Основы знаний: Физические упражнения и игры в Киевской Руси. Проект « Наши соотечественники – олимпийские чемпионы»	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	1	04.10	
Спортивные игры (Русская лапта – (8 ч)					
16	Техника безопасности на уроках. Правила игры. Стойка игрока. Ловля и передача мяча.	Изучают историю игры. Овладевают основными приёмами игры в лапту.	1	06.10	
17	Правила игры. Передача мяча в парах. Техника стойки и перемещения, ускорения и перебежки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	10.10	
18	Обучение технике: передач, ловля	Описывают технику изучаемых игровых	1	11.10	

	мяча с лёта, ловля высоко летящих мячей. Учебная игра.	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
19	Русская лапта. Передвижения по периметру площадки. Тактические комбинации. Учебная игра.	. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	13.10	
20	Русская лапта. Бег с изменением направления. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1	17.10	
21	Обучение технике: ударов по мячу с набрасыванием партнёром, бросков малого мяча по движущейся цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1	18.10	
22	Обучение технике: ударов по мячу с набрасыванием партнёром, бросков малого мяча по движущейся цели	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	20.10	
23	Техника передач, ловля мяча с лёта, ловля высоко летящих мячей. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	24.10	
Физкультурно-оздоровительная деятельность- (4 ч)					

24	Росто-весовые показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	1	25.10	
25	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения правильной осанки и для укрепления мышц стопы	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	1	27.10	
26	Зрение. Гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание.	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Составляют личный план физического самовоспитания.	1	07.11	
27	Психологические особенности возрастного развития.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	1	08.11	

Вторая четверть 21час

	Гимнастика – 18 ч				
28	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	1	10.11	
29	Правила техники безопасности и	Овладевают правилами техники	1	14.11	

	страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями			
30	Освоение строевых упражнений Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1	15.11	
31	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	1	17.11	
32	Простые связки. Тест УФП (гибкость) Наклон вперед из положения сидя. Общеразвивающие упражнения в парах.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений	1	21.11	
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным мячом и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	22.11	
34	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание на вися;	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	24.11	

	поднимание прямых ног на вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.				
35	Упражнения с предметами. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	1	28.11	
36	Освоение акробатических упражнений Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1	29.11	
37	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1	01.12	
38	Сдача контрольного норматива – два кувырка вперед слитно и назад. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Упражнения на брусьях, гимнастическом козле, коне.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	1	05.12	
39	Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	06.12	

40	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	08.12	
41	Сдача контрольного норматива – опорный прыжок. Способы регулирования физической нагрузки.	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	1	12.12	
42	Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Выполнения обязанностей командира отделения, демонстрация упражнений.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют обязанности командира отделения.	1	13.12	
43	Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	1	15.12	
44	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости	1	19.12	
45	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости	1	20.12	
Способы физкультурной деятельности- 3 ч					
46	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	1	22.12	

47	Промежуточный контроль Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям	1	26.12	
48	Упражнения для развития двигательной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	1	27.12	

Третья четверть (30 часов)

	Лыжная подготовка – 18 ч.				
49	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	1	12.01	
50	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	16.01	
51	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Спуск в приседе. Передвижение 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила	1	17.01	

		безопасности.			
52	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Торможение «плугом». Техника безопасности на спусках. Передвижение 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	19.01	
53	Сдача контрольного норматива дистанции 1 км на время. Повороты переступанием. Спуск с поворотом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	23.01	
54	Подъем «полуелочкой». Спуск в приседе. Передвижение на лыжах 2 км. Техника безопасности на дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	24.01	
55	Передвижение на лыжах 2 км. Техника безопасности на дистанции. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	26.01	
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах 2000 м.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	1	30.01	
57	Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах 2000 м.	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	1	31.01	
58	Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах 2000 м.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	1	02.02	

		подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
59	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Передвижение на лыжах 2000 м.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	06.02	
60	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Передвижение на лыжах 2000 м.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	07.02	
61	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах 3000 м.	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	1	09.02	
62	Контроль техники подъема «полуелочкой». Передвижение на лыжах 3000 м.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	13.02	
63	Контроль техники передвижения одновременных ходов. Передвижение на лыжах 1000 м.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	14.02	
64	Контроль техники попеременных ходов. Передвижение на лыжах 1000 м.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	16.02	
65	Лыжная гонка 3000 м. Техника безопасности на соревнованиях.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	1	20.02	
66	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении	1	21.02	

	заданий.	задач физической и технической подготовки.			
Спортивные игры (Волейбол -12 ч)					
67	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	1	27.02	
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	28.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	02.03	
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1	06.03	
71	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике	Используют игровые упражнения для развития названных координационных	1	07.03	

	перемещений в владения мячом. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	способностей			
72	Эстафеты и подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	1	09.03	
73	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	1	13.03	
74	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	14.03	
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	16.03	
76	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	20.03	
77	Комбинации из освоенных элементов	Моделируют технику освоенных игровых	1	22.03	

	техники перемещений и владения мячом.	действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			
78	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	23.03	

Четвертая четверть (24 часа)

Спортивные игры (Баскетбол – 10 ч)					
79	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	1	03.04	
80	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	04.04	
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	06.04	

82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	10.04	
83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	11.04	
84	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	13.04	
85	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1	17.04	
86	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1	18.04	

		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
87	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	20.04	
88	Контроль техники комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	24.04	
Лёгкая атлетика – 10 ч					
89	Основы знаний: основные двигательные способности: быстрота, ловкость, выносливость. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	1	25.04	
90	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1	27.04	
91	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест УФП (скоростные качества)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила	1	02.05	

	Бег – 60 м	безопасности			
92	Сдача контрольного норматива прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	1	04.05	
93	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. Тест УФП (скоростно-силовые качества) – прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	1	08.05	
94	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. Тест УФП (координация) Челночный бег 3х 10 м	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1	11.05	
95	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега Совершенствовать метание мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	1	05.05	
96	Совершенствовать метание мяча на дальность в коридор 5-6 м. Тест УФП (силовые качества) – подтягивание на перекладине (М) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1	16.05	
97	Сдача контрольного норматива -	Взаимодействуют со сверстниками в	1	18.05	

	метание мяча на дальность в коридор 5-6 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.			
98	Тест УФП 6-ти мин. бег Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	1	22.05	
99	Итоговый контроль Эстафеты, старты из различных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	1	22.05	
100	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	1	23.05	
101	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Двусторонние игры.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	1	23.05	
102	Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	1	25.05	

	Личная гигиена. Техника безопасности во время летних каникул	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания.			
--	--	--	--	--	--

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

