**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс. (2 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Текущий контроль успеваемости** | **Дата проведения** |
| **План** | **Факт** |
| ***1 четверть (16 ч.)*** |
| ***Легкая атлетика (8ч.)*** |
| 1. | Т/Б на уроках л/атлетики. Обучение технике спринтерского бега.  |  |  |  |
| 2. | Бег на скорость 30 м с высокого старта. | Контроль – бег на результат 30м. |  |  |
| 3. | Нормативы ГТО III ступень. | Вводное контрольное тестирование ГТО. |  |  |
| 4. | Совершенствование техники спринтерского бега.  | Тест ГТО. |  |  |
| 5. | Обучение техники прыжка в длину с разбега.  |  |  |  |
| 6. | Обучение метанию. Развитие выносливости. | Тест ГТО. |  |  |
| 7. | Бег на скорость 60 м. с высокого старта. | Контроль – бег на результат 60м. |  |  |
| 8. | Закрепление техники прыжковых и метательных упражнений.  | Тест ГТО. |  |  |
| ***Баскетбол (8 ч.)*** |
| 9. | Т/Б на уроках спортивных игр.Обучение техники передвижений, остановок, поворотов.  |  |  |  |
| 10. |  Обучение остановки прыжком, в два шага. |  |  |  |
| 11. | Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча.  |  |  |  |
| 12. | Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди, техники ведения мяча. |  |  |  |
| 13. | Техника выполнения стойки, передвижения. | Контроль техники выполнения стойки, передвижения. |  |  |
| 14. | Обучение броску мяча в корзину. |  |  |  |
| 15. | Техника ловли передачи мяча двумя руками от плеча. Закрепление броска мяча в корзину. | Контроль техники ловли передачи мяча двумя руками от плеча. |  |  |
| 16. | Закрепление освоенных элементов техники владения мячом. |  |  |  |
| ***2 четверть (16 ч.)*** |
| ***Гимнастика (16ч.)*** |
| 17. | Т/Б на уроках гимнастики.Совершенствование строевых упражнений. |  |  |  |
| 18. | Совершенствование строевых упражнений. Оценить качество гибкости. |  |  |  |
| 19. | Обучение лазанию по гимнастической стенке и канату. |  |  |  |
| 20. | Закрепить лазание по гимнастической стенке и канату. |  |  |  |
| 21. | Закрепление акробатических упражнений, силовых способностей. |  |  |  |
| 22. | Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, гибкости. |  |  |  |
| 23. | Закрепить технику выполнения разучиваемых акробатических упражнений. |  |  |  |
| 24. | Разучивание акробатического соединения. |  |  |  |
| 25. | Выполнение упражнений в висе. | Контроль выполнения упражнений в висе. |  |  |
| 26. | Закрепление акробатических упражнений, силовых способностей. |  |  |  |
| 27. | Обучение технике опорного прыжка.  | Контроль выполнения лазанье по канату. |  |  |
| 28. | Обучение технике опорного прыжка.  | Контроль выполнения акробатической комбинации. |  |  |
| 29. | Закрепление техники опорного прыжка.  |  |  |  |
| 30. | Закрепление техники опорного прыжка. |  |  |  |
| 31. | Выполнение упражнений в опорном прыжке. | Контроль выполнения упражнений в опорном прыжке. |  |  |
| 32. | Полоса препятствий. |  |  |  |
| ***3 четверть (20 ч.)*** |
| ***Лыжная подготовка (16ч.)*** |
| 33-34. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Освоение техники одновременного двухшажного хода.  |  |  |  |
| 35-36. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, "КС", скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 37 – 38. |  Техника попеременного двухшажного хода. | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 39 – 40. | Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков. |  |  |  |
| 41 – 42. | Торможение «плугом» при спуске со склона. Развитие общей выносливости. |  |  |  |
| 43 – 44. | Передвижение одновременным бесшажным ходом. | Контроль передвижения одновременным бесшажным ходом. |  |  |
| 45 – 46. | Техника подъёма «полуёлочкой».Прохождение дистанции 1км. | Контроль техники подъёма «полуёлочкой».Контроль прохождения дистанции 1км. |  |  |
| 47 – 48. | Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Тест ГТО. |  |  |
| ***Легкая атлетика (4 ч.)*** |
| 49. |  ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагиванием». |  |  |  |
| 50. | Обучение прыжкам в высоту. |  |  |  |
| 51. | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 52. | Техника выполнения учащимися прыжка в высоту. | Контроль - оценка техники выполнения учащимися прыжка в высоту. |  |  |
| ***4 четверть (18 ч.)*** |
| ***Волейбол (7 ч.)*** |
| 53. | Т/б на уроках спортивных игр. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. |  |  |  |
| 54. | Приём и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 55. | Приём и передача мяча. Передачи мяча в парах. |  |  |  |
| 56. | Приём мяча снизу двумя руками на месте. | Контроль – техника приема и передачи мяча. |  |  |
| 57. | Прямой нападающий удар. |  |  |  |
| 58. | Подача мяча. Имитационные упражнения. |  |  |  |
| 59. | Нижняя прямая подача. | Контроль – подача мяча. |  |  |
| ***Футбол (3 ч.)*** |
| 60. | Т/б на уроках спортивных игр. Техника передвижений и остановок. |  |  |  |
| 61. | Ведение мяча. Скоростное ведение мяча попрямой. |  |  |  |
| 62. | Удары по мячу. Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. |  |  |  |
| ***Легкая атлетика (8 ч.)*** |
| 63. | Т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление техники бега на короткие дистанции. |  |  |  |
| 64. | Техника эстафетного бега. |  |  |  |
| 65. | Закрепление техники метания малого мяча на дальность. | Контроль бега на 60 метров. |  |  |
| 66. | Закрепление техники метания малого мяча на дальность, прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
| 67. | Техника метания на дальность с 3 шагов разбега. | Контроль - оценка техники метания на дальность с 3 шагов разбега. |  |  |
| 68. | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Контроль - оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |  |
| 69. | Техника длительного бега – 1000 м. | Контроль длительного бега (1000м). |  |  |
| 70. | Развитие кондиционных способностей. |  |  |  |