**Календарно-тематическое планирование 5 «а,б» класса**

**2019-2020 учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | | **Кол**  **Час** | **Дата** | | |
| **План.** | **Факт.** | |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре | | | 1 |  |  | |
| **2** | Теория  Здоровья и здоровый образ жизни | | | 1 |  |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| **3** | Основные правила соревнований по легкой атлетике | | | 1 |  |  | |
| **4** | Техника низкого и высокого старта | | | 1 |  |  | |
| **5** | Бег на короткие дистанции : 30- 60 метров | | | 1 |  |  | |
| **6** | Бег на длинные дистанции - 600 метров | | | 1 |  |  | |
| **7** | Бег на длинные дистанции - 900 метров | | | 1 |  |  | |
| **8** | Эстафетный бег | | | 1 |  |  | |
| **9** | Прыжки в длину с разбега | | | 1 |  |  | |
| **10** | Прыжки в длину с места | | | 1 |  |  | |
| **11** | Метания мяча на дальность | | | 1 |  |  | |
| **Спортивные игры** | | | | | | | |
| **Футбол** | | | | | | | |
| **12** | Футбол: Стойка и передвижение футболиста | | | 1 |  |  | |
| **13** | Ведение и отбор мяча | | | 1 |  |  | |
| **14** | Удары внутренней стороной стопы | | | 1 |  |  | |
| **15** | Учебная игра | | | 1 |  |  | |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| **16** | Баскетбол: Основные правила игры .Способы передвижения | | | 1 |  |  | |
| **17** | Ведение мяча правой и левой рукой | | | 1 |  |  | |
| **18** | Повороты с мячом и остановка | | | 1 |  |  | |
| **19** | Учебная игра | | | 1 |  |  | |
|  | |  | **Легкая атлетика** | |  | | |
| **20** | Бег 500 метров (девочки) 600 метров (юноши). | | | 1 |  |  | |
| **21** | Бег 600 метров (девочки) 800 метров (юноши) | | | 1 |  |  | |
| **22** | Бег 700 метров (девочки) 900 метров (юноши) | | | 1 |  |  | |
| **Тестирование по нормам ГТО** | | | | | | | |
| **23** | Контрольный урок (тестирование) | | | 1 |  |  | |
| **24** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | | | 1 |  |  | |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| **25** | Виды гимнастики | | | 1 |  |  |
| **26** | Прыжки – неопорные (на месте, на скакалке) | | | 1 |  |  |
| **27** | Опорные прыжки на гимнастической скамейке | | | 1 |  |  |
| **28** | Висы и упоры | | | 1 |  |  |
| **29** | Простой вис и поднимания ног в висе | | | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | |
| **Волейбол** | | | | | | |
| **30** | Волейбол: Основные правила игры | | | 1 |  |  |
| **31** | Стойка и перемещения | | | 1 |  |  |
| **32** | Передача мяча сверху двумя руками | | | 1 |  |  |
| **33** | «Пионербол» правила игры. | | | 1 |  |  |
| **34** | Игра «Пионербол» | | | 1 |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| **35** | Баскетбол : Основные правила игры | | | 1 |  |  |
| **36** | Стойка и способы передвижений | | | 1 |  |  |
| **37** | Ведение и мяча правой и левой рукой | | | 1 |  |  |
| **38** | Остановка прыжком и повороты с мячом | | | 1 |  |  |
| **39** | Учебная игра | | | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| **40** | Метания мяча на меткость | | | 1 |  |  |
| **41** | Бег 60 метров | | | 1 |  |  |
| **42** | Челночный бег 3х10 метров. | | | 1 |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| **43** | Висы и упоры | | | 1 |  |  |
| **44** | Стойка на лопатках, «Мост» из положения лежа на спине | | | 1 |  |  |
| **45** | Кувырок вперед, назад | | | 1 |  |  |
| **Тестирование по нормам ГТО** | | | | | | |
| **46** | Теория (доклад)  Первая помощь при травмах | | | 1 |  |  |
| **47** | Контрольный урок (тестирование) | | | 1 |  |  |
| **48** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | | | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | |
| **Гандбол** | | | | | | |
| **49** | Основные правила игры | | | 1 |  |  |
| **50** | Основные приемы игры. Стойка защитника, нападающего, вратаря. | | | 1 |  |  |
| **51** | Передвижения по площадке | | | 1 |  |  |
| **52** | Учебная игра | | | 1 |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| **53** | Ловля мяча двумя руками | | | 1 |  |  |
| **54** | Передача мяча двумя руками от груди | | | 1 |  |  |
| **55** | Броски мяча двумя руками от груди | | | 1 |  |  |
| **56** | Учебная игра | | | 1 |  |  |
| **Мини-футбол** | | | | | | |
| **57** | Основные правила игры | | | 1 |  |  |
| **58** | Ведение мяча | | | 1 |  |  |
| **59** | Удар внутренней частью подъёма | | | 1 |  |  |
| **60** | Учебная игра | | | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | |
| **61** | Прием мяча снизу над собой | | | 1 |  |  |
| **62** | Нижняя прямая подача | | | 1 |  |  |
| **63** | Передача мяча сверху двумя руками | | | 1 |  |  |
| **64** | Передача мяча в игре «Пионербол» | | | 1 |  |  |
| **65** | Броски мяча в игре «Пионербол» | | | 1 |  |  |
| **66** | Игра «Пионербол» по упрощенным правилам | | | 1 |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| **67** | Акробатика: Перекаты назад - вперед | | | 1 |  |  |
| **68** | Стойка на лопатках, «Мост» из положения лежа на спине | | | 1 |  |  |
| **69** | Кувырок вперед - назад | | | 1 |  |  |
| **70** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | | | 1 |  |  |
| **71** | Простой вис различным хватом | | | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| **72** | Встречная эстафета | | | 1 |  |  |
| **73** | Эстафетный бег | | | 1 |  |  |
| **74** | Метания мяча на дальность | | | 1 |  |  |
| **75** | Челночный бег 3х10 метров | | | 1 |  |  |
| **76** | Теория: Самоконтроль | | |  |  |  |
| 1 |  |
| **Тестирование по нормам ГТО** | | | | | | |
| **77** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |
| **78** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |
|  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| **79** | Эстафетный бег | | | 1 |  |  |
| **80** | Встречная эстафета | | | 1 |  |  |
| **81** | Спринтерский бег – 30, 60 метров | | | 1 |  |  |
| **82** | Теория: Познай себя | | | 1 |  |  |
| **83** | Бег на длинные дистанции 900 метров | | | 1 |  |  |
| **84** | Бег на длинные дистанции 1200 метров | | | 1 |  |  |
| **85** | Бег на длинные дистанции 1500 метров | | | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| **86** | Игра в Баскетбол по упрощённым правилам | | | 1 |  |  |
| **87** | Игра в Баскетбол по упрощённым правилам | | | 1 |  |  |
| **88** | Игра в Баскетбол по упрощённым правилам | | | 1 |  |  |
| **Гандбол** | | | | | | |
| **89** | Игра в гандбол по упрощённым правилам | | | 1 |  |  |
| **90** | Игра в гандбол по упрощённым правилам | | | 1 |  |  |
| **91** | Игра в гандбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **92** | Игра в гандбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **Футбол** | | | | | | |
| **93** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **94** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **95** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **96** | Игра футбол по основным правилам | | |  |  |  |
| **Пионербол** | | | |  |  |  |
| **97** | Игра «Пионербол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **98** | Игра «Пионербол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **99** | Игра «Пионербол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **100** | Игра «Пионербол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **101** | Игра «Пионербол» по основным правилам | | |  |  |  |
| **102** | Игра «Пионербол» по основным правилам | | |  |  |  |
| **Тестирование по нормам ГТО** | | | | | | |
| **103** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |
| **104** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |
| **105** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |