**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на I четверть для 5 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты, разделы, темы учебного материала |  Номер урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Дата проведения | 04 | 07 | 11 | 14 | 18 | 21 | 25 | 28 | 02 | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 23 | 26 | 30 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила безопасного поведения на учебных занятиях.** Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках, во время передвижения к месту занятий и обратно, во время учебных занятий.  | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |
| Гигиенические знания. Влияние занятий физиче­скими упражнениями на состояние здоровья и фи­зическое развитие.Индивидуальные показатели физического разви­тия школьника (масса тела, окружность грудной клетки,рост) | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |
| **Правила самостоятельных занятий.** Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  |  | К |  |
| Правила проведения не менее трех подвижных игр. |  | О |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным ин­вентарем и оборудованием |  | О | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба. Обычная ходьба с изменением длины, ча­стоты шагов, скандинавская. Ходьба 1500 м и 2000 м |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег** со сменой скорости и направления движения, семенящий на месте и в движении, с высоким подниманием бедра на месте и в движении, скрестным шагом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт. Стартовый разбег, бег по прямой.Бег 30 м, 60 м с высокого старта на скорость |  | О/Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, 6-минутный бег |  |  |  |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места в длину толчком двумя ногами на заданное расстояние, на дальность |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места вверх с доставанием подвешенных предметов, с поворотом на 90°, 180°; через корот­кую скакалку Тройной прыжок с места толчком двумя ногами,с ноги на ногу в шаге |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с разбега в длину согнув ноги |  |  |  | Р | З |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание теннисного мяча с места на точность по­падания в горизонтальную цель; на заданное рас­стояние |  | З | С | К |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя ноги врозь». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, скоростно-силовых качеств, выносливости с помощью специальных упражнений и подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.******Бег:****использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой) 2, 4, 6 мин, далее постепенно вводить равномерный бег;исключить бег с высокой интенсивностью.****Прыжки:****ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.****Метание:*** *исключить метание с разбега;ограничить вес снарядов для метания.* |
| **Спортивные игры**(баскетбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на учебных заня­тиях спортивными играми. Подготовка инвентаря, одежды к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми и обратно. Правила соревнований по спор­тивным играм |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О | + | + | + | + | + | + |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка игрока, остановка прыжком. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Передачи и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в дви­жении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С | С |  |  | + |
| Ведение мяча правой и левой рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | + |  |
| Применение разученных приемов в подвижных играх и спортивной игре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.******Баскетбол:****ограничить передвижения с высокой интенсивностью.****2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.******Баскетбол:****исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.* |
| **Тестирование** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м (м., д.). |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (м., д.) или тройной пры­жок с места толчком двумя ногами (м.).Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (д.). |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м., д.) |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (м.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.).Поднимание туловища из положения лежа на спи­не за 1 мин (д.) или поднимание и опускание пря­мых ног за 1 мин (д.) |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м (м., д.) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег (м.).Бег 1000 м, или ходьба 1500 м, или 6-минутный бег (д.) |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных способностей**с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа или сидя сзади | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней гимнастики из 8—10 упраж­нений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | К |  |  |