**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на III 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 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Дата проведения | 1112 | 1415 | 1819 | 2122 | 2526 | 2830 | 0102 | 0405 | 0809 | 1112 | 1516 | 1819 | 2223 | 2526 | 0102 | 0405 | 09 | 1112 | 1516 | 1819 | 2223 | 2526 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила самостоятельных занятий.** Про­стейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.**Самоконтроль.** Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, ча­стоты сердечных сокращений (ЧСС), ча­стоты дыхания (ЧД). Норма веса для сво­его роста | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| Олимпизм и Олимпийское движение. Олимпийские игры в Токио. |  | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжные гонки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.******Бег на лыжах:****ограничить длину дистанции;* *исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.* |
| **Правила безопасного поведения на учеб­ных занятиях лыжными гонками.** Подго­товка лыжного инвентаря к занятиям. Пра­вила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах | О | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Передвижения на лыжах.** Одновременным бесшажным ходом | О/Р | З | С | К |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременным двухшажным ходом |  | О/Р | З | С | К |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременным двухшажным ходом |  |  |  | О/Р | З | С | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем в гору наискось «полуелочкой»,повороты пере-ступанием |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение «плугом» |  |  |  | О/Р | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Применение изученных способов передви­жения на дистанции до 2 км |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на лыжах 1 км |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности, общая (аэробная) выносливость | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика — кроссовая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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, повторный бег 500-1000 м.* |
| Ходьба ускоренным шагом по пересечен­ной местности | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скандинавская ходьба | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных и вертикаль­ных препятствий, наступая и перепрыгивая через них | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Согласование движения рук и ног при пре­одолении препятствий |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторный бег 500—1000 м |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 1500 м |  |  | О |  | З |  | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |  |  |  |  |  |  |  |  | Б | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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.* |
| Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | С |  |  | + |  | С | С |  |  |  |  |
| Передачи и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С | С | К |  |  |  | + | + | + |  | + |  |
| Ведение мяча правой и левой рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С | С | С | С | К |  |  | + | + |  | + |
| Бросок мяча по кольцу одной рукой с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С | С | К |  | + | + |  |
| Применение разученных приемов в подвижных играх и спортивной игре |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие двигательных способностей:** выносливость, скоростные и скоростно - силовые способности с помощью специальных упражнений, подвижных и спорт. игр. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через короткую скакалку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |