

«Рассмотрено»

На заседании МО

_____/С.М.Гатченко

Протокол № __ от

« ____ » август 2020 г.

«Согласовано»

На заседании МС

_____/Т.С.Костина/

Протокол № __ от

« ____ » август 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ « СОШ

№ 61»

_____/Т.В.Зузлова/

« ____ » август 2020 г.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 5 Г, Д классах.

Учитель: Гатченко Светлана Матвеевна

Количество часов по плану 3

Всего часов 102

Плановых контрольных работ _____, зачетов 33.

Планирование составлено на основе Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения по физической культуре, рабочих программ по физической культуре для учащихся основной (общей) школы под ред. А.П. Матвеева (2018 г.). Предметная линия учебников А. П. Матвеев 5-9 класс.

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			План	Факт	План	Факт
			5Г	5Г	5Д	5Д
Легкая атлетика – 8 часов Зачётов - 7						
1	Техника безопасности. Высокий старт и старт с опорой на одну руку. Бег 2. Эстафеты.	1				
2	Зачёт – бег 30 м. Мифы и легенды об Олимпийских играх. Высокий старт и старт с опорой на одну руку. Бег 2.	1				
3	Зачёт- подтягивания. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Старт с опорой на одну руку. Метание мяча с 2 шагов. Бег 5.	1				
4	Зачёт- старт с опорой на одну руку. Метание мяча с 2 шагов. Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин.	1				
5	Зачёт-метание мяча с 2 шагов. Прыжки в длину с разбега. Бег 9 мин.	1				
6	Зачёт – 60 м. Прыжки в длину с разбега. Бег 10 мин.	1				
7	Зачёт – прыжки в длину с разбега. Бег 11 мин.	1				
8	Зачёт- бег 2000 м без учёта времени. Линейные эстафеты.	1				
9	Приём и передача мяча сверху. Линейные эстафеты	1				
Спортивные игры Волейбол -7 Зачётов -2						
10	Комплекс утренней зарядки. Приём и передача мяча сверху. Линейные эстафеты	1				

11,12	Комплекс физкультминутки. Приём и передача мяча сверху и снизу. Перестрелка.	2				
13	Самоконтроль. Измерение ЧСС. Приём и передача мяча сверху и снизу. Перестрелка.	1				
14	Приём и передача мяча сверху и снизу. Перестрелка.	1				
15	Зачёт -комплекс физкультминутки. Нижняя прямая подача Приём и передача мяча сверху и снизу.	1				
16	Зачёт- приём мяча снизу.Нижняя прямая подача Приём и передача мяча сверху и снизу. Пионербол.	1				
Основы теоретических знаний – 3 часа						
Подвижные игры с элементами спортивных игр-3 часа						
17,18,	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Повторение элементов волейбола	2				
19,20	Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры. Перестрелка.	2				
21,22	Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений. Пионербол.	2				
Спортивные игры						
Гандбол-5 часов						
23	Гандбол - цели и задачи. Стойка гандболиста. Одноударное ведение мяча на месте, многоударное ведение на месте.					

24	Одноударное ведение мяча на месте, многоударное ведение на месте. Многоударное ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления, с изменением скорости.					
25	Одноударное ведение мяча на месте, многоударное ведение на месте. Многоударное ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления, с изменением скорости..					
26	Передача толчком двумя руками с места, одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча по навесной траектории, с отскоком от площадки.					
27	Передача толчком двумя руками с места, одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча по навесной траектории, с отскоком от площадки.					
Гимнастика с основами акробатики – 14 часов						
Зачётов – 10						
28	Техника безопасности. Акробатика(2-3 кувырка вперёд). Строевая подготовка. Игры с преодолением препятствий.	1				
29	Комплексы упражнений для развития гибкости. Акробатика (2-3 кувырка вперёд, 2-3 кувырка назад). Игры с преодолением препятствий.	1				
30	Комплексы упражнений для и координации движений. Акробатика (2-3 кувырка вперёд, 2-3 кувырка назад, перекатом назад стойка на лопатках). Эстафеты с гимн. скакалкой.	1				
31	Зачёт- 2-3 кувырка вперёд. Акробатика (, 2-3 кувырка назад, перекатом назад стойка на лопатках, соединение из изученных элементов). Комплексов упражнений с предметами	1				
32	Зачёт- 2-3 кувырка назад. Акробатика (перекатом назад стойка на лопатках, соединение из изученных элементов). Комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1				

33	Зачёт - перекатом назад стойка на лопатках. Акробатическое соединение из изученных элементов. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упр. в равновесии (приставные шаги.)	1				
34	Зачёт- Акробатическое соединение из изученных элементов. Упр. в равновесии (приставные шаги, приседания и повороты в приседе). Комплекс дыхательной гимнастики.	1				
35	Комплекс и гимнастики для глаз. Упр. в равновесии (приставные шаги, приседания и повороты в приседе, соскок прогнувшись). Эстафеты.	1				
36	Зачёт- ходьба приставными шагами на бревне. Упр. в равновесии (приседания и повороты в приседе, соскок прогнувшись). Эстафеты.	1				
37	Зачёт - приседания и повороты в приседе. Упр. в равновесии (соскок прогнувшись). Висы и упоры(вис согнувшись, 1 подтягивания в виси лёжа).Эстафеты.	1				
38	Зачёт - соскок прогнувшись. Висы и упоры(вис согнувшись, подтягивания в виси лёжа, поднятие ног в виси)). Комплекс гимнастики для глаз.	1				
39	Зачёт – вис согнувшись и вис прогнувшись. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Висы и упоры(подтягивания в виси лёжа, поднятие ног в виси, упоры на бревне и перекладине) .	1				
40	Зачёт – подтягивания из виси. Висы и упоры(поднятие прямых и согнутых ног в виси, упоры на бревне и перекладине). Комплекс дыхательной гимнастики.	1				
41	Зачёт – упоры на бревне и перекладине.	1				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 часа						
42	Комплекс физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1				

43	Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы физкультурминуток.	1				
44	Выполнение комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).	1				
Спортивные игры. Баскетбол – 4 часа						
45	Ведение мяча шагом и бегом. Передачи мяча на месте. Эстафеты.	1				
46	Ведение мяча бегом с изменением направления и отскока. Передачи мяча в движении. Эстафеты.	1				
47	Ведение мяча бегом с изменением направления и отскока. . Передачи мяча в движении. Эстафеты.	1				
48	Броски мяча в кольцо, после остановки прыжком. Учебная игра	1				
Основы теоретических знаний- 2 часа						
49	Техника безопасности на занятиях. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры. Перестрелка.	1				
50	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. Силовые упражнения.	1				
Спортивные игры Гандбол-15 часов Зачётов -						
51	Стойка нападающего. Бег с изменением направления и скорости. Бег спиной вперед. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот.	1				
52	Стойка нападающего. Бег с изменением направления и скорости. Бег спиной вперед. Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот.	1				

53	Передача толчком двумя руками с места, одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом Передача толчком двумя руками с места, одной рукой сверху с последующим перемещением. Передача мяча по навесной траектории, с отскоком от площадки.	1				
54	Передача толчком двумя руками с места, одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча по навесной траектории, с отскоком от площадки.	1				
55	Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, справа и слева, с недолетом и перелетом мяча, высокого и низкого мяча, катящегося мяча, с отскоком от площадки, в движении шагом, бегом, летящего навстречу, при активном сопротивлении.	1				
56	Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, справа и слева, с недолетом и перелетом мяча, высокого и низкого мяча, катящегося мяча, с отскоком от площадки, в движении шагом, бегом, летящего навстречу, при активном сопротивлении.	1				
57	Зачёт - Ловля мяча двумя руками с отскоком от площадки, в движении шагом	1				
58	Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	1				
59	Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	1				
60	Зачёт-бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	1				
61	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча. Бросок с отраженным отскоком.	1				
62	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча. Бросок с отраженным отскоком.	1				

63	Бросок с отраженным отскоком. Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед).	1				
64	Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед). Бросок хлестом с боку с места.	1				
65	Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед). Бросок хлестом с боку с места.	1				
Спортивные игры.						
Баскетбол –10 час						
Зачётов -						
66	Ведение мяча бегом. Передачи мяча в движении. Эстафеты.	1				
67	Ведение мяча бегом. Передачи мяча в движении. Эстафеты.	1				
68	Зачёт- ведение мяча бегом. Передачи мяча в движении. Эстафеты.	1				
69	Броски мяча в кольцо после остановки прыжком. Передачи в движении.	1				
70	Броски мяча в кольцо после остановки прыжком. Броски в кольцо с разных точек.	1				
71	Броски мяча в кольцо после остановки прыжком. Броски в кольцо с разных точек.	1				
72	Броски мяча в кольцо после остановки прыжком. Броски в кольцо с разных точек.	1				
73	Зачёт -броски мяча в кольцо после остановки прыжком. Передачи в движении в тройках.	1				
74	Зачёт –броски в кольцо с лева с справа. Передачи в движении в тройках.	1				
75	Совершенствование основных элементов баскетбола. Игра по упрощённым правилам.	1				

77	Совершенствование основных элементов баскетбола. Игра по упрощённым правилам.	1				
Основы теоретических знаний – 2 часа						
78	Дневник самонаблюдения.	1				
79	Режим дня, его основное содержание и правила составления.	1				
Спортивные игры. Волейбол- 11 часов Зачётов – 3						
80	Техника безопасности при занятиях волейболом. Перестрелка.	1				
81,82	Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол.	2				
83	Зачёт - передачи мяча сверху в парах. Жонглирование мяча сверху.	1				
84,85	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача. Пионербол.	2				
86	Зачёт- приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1				
87,88, 89	Нижняя прямая подача. Жонглирование мяча сверху и снизу. Пионербол.	2				
90	Зачёт –нижняя прямая подача. Пионербол.	1				
Лёгкая атлетика – 10 часов Зачётов – 6						
91	Зачёт- челночный бег 3x10. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с палочкой.	1				

92	Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с палочкой.	1				
93	Зачёт – старт с опорой на одну руку. Медленный бег 5 мин. Эстафеты с палочкой.	1				
94	Зачёт – 60 м. Эстафеты. Медленный бег 6 минут.	1				
95	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1				
96	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Медленный бег 7 минут.	1				
97	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Медленный бег 7 минут	1				
98	Зачёт - Прыжок в длину с разбега.. Метание мяча. Медленный бег . Правила закаливания.	1				
99	Зачёт – метание мяча. Эстафеты. Медленный бег 7 минут.	1				
100	Зачёт – 1500 метров. Эстафеты с предметами.	1				
Основы теоретических знаний – 2 часа						
Тесты - 1						
101	Тестирование двигательных качеств. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.	1				
102	Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.	1				

