|  |  |
| --- | --- |
| Класс: | 5Б |
| Предмет: | Физическая культура |
| Учитель: | Пеева Е.П. |
|  |  |  |
| **Часов** | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **10** | **Легкая атлетика** |
| **02.09** | **02.09** | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт |
| **04.09** | **04.09** | Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены  |
| **07.09** | **07.09** | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность |
| **09.09** | **09.09** | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию |
| **11.09** | **11.09** | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию |
| **14.09** | **14.09** | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию.  |
| **16.09** | **15.09** | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе.  |
| **18.09** | **19.09** | Тестирование уровня физической подготовленности |
| **21.09** | **20.09** | Тестирование уровня физической подготовленности |
| **23.09** | **22.09** | Самонаблюдение и самоконтроль |
| **8** | **Бадминтон** |
| **25.09** | **26.09** | Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры. Зрение и бадминтон.  |
| **28.09** | **27.09** | Стойки и игрока. Держание ракетки. Подготовка места к занятиям.  |
| **30.09** | **29.09** | Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. |
| **02.10** | **03.10** | Стойки и передвижение игрока Жонглирование. Подачи. |
| **05.10** | **04.10** | Стойки. Передвижение игрока Жонглирование. Подачи. |
| **07.10** | **06.10** | Подачи. Удары |
| **09.10** | **10.10** | Удары сверху. Подвижные игры |
| **12.10** | **11.10** | Удары сверху. Подвижные игры |
| **8** | **Национальные игры и единоборства** |
| **14.10** | **13.10** | Национальные игры с прыжками |
| **16.10** | **17.10** | Национальные игры с прыжками |
| **19.10** | **19.10** | Национальные игры на развитие ловкости |
| **21.10** | **21.10** | Национальные игры на развитие ловкости |
| **23.10** | **23.10** | Игры на развитие координации |
| **26.10** | **26.10** | Игры на развитие координации |
| **28.10** | **28.10** | Национальные единоборства-учет |
| **06.11** | **06.11** | Эстафеты и игры "Тропою Тоньи" |
| **1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  |
| **09.11** | **09.11** | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| **14** | **Гимнастика** |
| **11.11** | **11.11** | Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации. |
| **13.11** | **13.11** | Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы |
| **16.11** | **16.11** | Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы |
| **18.11** | **18.11** | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости.  |
| **20.11** | **20.11** | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей |
| **23.11** | **23.11** | ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей |
| **25.11** | **25.11** | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. |
| **27.11** | **27.11** | Урок-соревнование |
| **30.11** | **30.11** | Организаторские умения. |
| **02.12** | **02.12** | Прикладно-ориентированнная подготовка. Олимпийский урок  |
| **04.12** | **04.12** | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры |
| **07.12** | **07.12** | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения |
| **09.12** | **09.12** | Комплексы упражнений для развития гибкости |
| **11.12** |  | Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз |
| **10** | **Волейбол** |
| **14.12** |  | Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.  |
| **16.12** |  | Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности  |
| **18.12** |  | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости |
| **21.12** |  | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук |
| **23.12** |  | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног  |
| **25.12** |  | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища  |
| **11.01** |  | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.  |
| **13.01** |  | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам |
| **15.01** |  | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. |
| **18.01** |  | Игра по упрощенным. Организаторские умения. Олимпийский урок |
| **20** | **Лыжная подготовка**  |
| **20.01** |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки |
| **22.01** |  | История лыжного спорта. Подбор лыжного инвертаря |
| **25.01** |  | Техника безопасности. Характеристика вида спорта |
| **27.01** |  | Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов |
| **29.01** |  | Техника лыжных ходов. Попеременный одношажный ход |
| **01.02** |  | Техника лыжных ходов |
| **03.02** |  | Техника лыжных ходов |
| **05.02** |  | Техника лыжных ходов. Попеременный одношажный ход. |
| **08.02** |  | Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы |
| **10.02** |  | Спуски и подъемы |
| **12.02** |  | Спуск в стоике. Подъем "полуёлочкой", "елочкой" |
| **15.02** |  | Спуск в стоике. Подъем "полуёлочкой", "елочкой" |
| **17.02** |  | Спуск в стоике. Подъем "полуёлочкой", "елочкой" |
| **19.02** |  |  Подъем "полуёлочкой", "елочкой" |
| **22.02** |  | Прохождение дистанции до 2 км. Одновременный двухшажный ход |
| **24.02** |  | Прохождение дистанции до 2 км. Одновременный двухшажный ход |
| **26.02** |  | Прохождение дистанции до 3 км. Одновременный двухшажный ход |
| **01.03** |  |  Прохождение дистанции 3 км.  |
| **03.03** |  | Техника лыжных ходов |
| **05.03** |  | Техника лыжных ходов |
| **1** | **Страницы истории. Познай себя**  |
| **08.03** |  | Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия) |
| **3** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  |
| **10.03** |  | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры |
| **12.03** |  | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения |
| **15.03** |  | Комплексы упражнений для развития гибкости |
| **10** | **Баскетбол** |
| **17.03** |  | Характеристика вида спорта. Техника передвижения |
| **19.03** |  | Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча |
| **22.03** |  | Техника передвижения. Ловля и передача мяча |
| **24.03** |  | Ловля и передача мяча Ведение мяча. |
| **02.04** |  | Ведение мяча. Броски. |
| **05.04** |  | Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты |
| **07.04** |  | Ведение мяча. Броски. Учебная игра |
| **09.04** |  | Учебная игра. Тактика игры |
| **12.04** |  | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения |
| **14.04** |  | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения |
| **12** | **Легкая атлетика продолжение** |
| **16.04** |  | Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах |
| **19.04** |  | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **21.04** |  | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения |
| **23.04** |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей |
| **26.04** |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения |
| **28.04** |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения  |
| **30.04** |  | Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения |
| **03.05** |  | Организаторские умения. Тестирование. |
| **05.05** |  | Организаторские умения. Тестирование. |
| **07.05** |  | Организаторские умения Тестирование |
| **10.05** |  | Прикладные виды упражнений в легкой атлетики |
| **12.05** |  | Прикладные виды упражнений в легкой атлетики |
| **1** | **Физическая культура человека**  |
| **14.05** |  | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.  |
| **6** | **Национальные игры и единоборства продолжение** |
| **17.05** |  | Национальные игры с прыжками |
| **19.05** |  | Национальные игры с предметами |
| **21.05** |  | Национальные единоборства |
| **24.05** |  | Национальные праздники |
| **26.05** |  | Соревнования по национальным видам спорта |
| **28.05** |  | Плавание. Требования и правила на воде. |
| **1** | **Способы двигательной деятельности.**  |
| **31.05** |  | Физическая нагрузка. Олимпийский урок  |