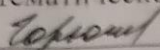




«Рассмотрено»
Руководитель МО
естественно-
математического цикла

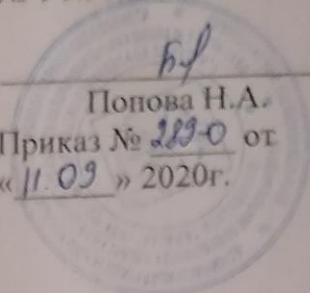

Горюнова С.А.
Протокол № 1 от
«28.08» 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР


Бакиева Г.А.
«28.08» 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ
№ 1 г.Ртищево»


Попова Н.А.
Приказ № 289-0 от
«11.09» 2020г.



Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
педагога Лысенко Романа Александровича
в 5 классе
на 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол
№ 1 от «28.08» 2020г.

Ртищево

Табличное представление

учебно— тематического планирования для общеобразовательных классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт.

Количество часов. Всего 68 часов, в неделю 2 часа, плановых контрольных 10 часов.

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Форма контроля	Корректировка
1	1.09		Раздел 1. Легкая атлетика, кроссовая подготовка. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров)		
2	7.09		Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-15 метров. Бег в равномерном темпе до 12 мин.		
3	8.09		Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-15 метров. Прыжки в длину с разбега с 5-7 метров.		
4	14.09		Бег с ускорением от 30-40 метров. Прыжки в длину с разбега 5-7 метров (7-9 метров)		
5	15.09		Скоростной бег до 40 метров. Прыжки в длину с разбега 7-9 метров на оценку.		
6	21.09		Бег с ускорением от 30-40 метров. Метание теннисного мяча с места в коридор 5-6 метров.		
7	22.09		Скоростной бег до 40 метров. Подвижные игры на воздухе.		
8	28.09.		Бег на 1000 метров. Фиксирование результата. Развитие выносливости.		

9	29.09		Бег 60 метров на результат. Развитие скоростных способностей.		
10	5.10		Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы; от груди; снизу вперед и вверх.		
11	6.10		Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы; от груди; снизу в перед и вверх.		
12	12.10		Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Развитие силовых способностей.		
13	13.10		Скоростные упражнения. Координационные упражнения. Прыжки в высоту с разбега		
14	19.10		Смешанное передвижение(бег с чередованием с ходьбой)до 2000 м.(м).1500м.(ж) Прыжки в высоту с разбега		
15	20.10		Смешанное передвижение(бег с чередованием с ходьбой)до 2500 м.(м).1800м.(ж).Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Контрольный урок по прыжкам в высоту с разбега.		
16	9.11		Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом. История и правила игры		
17	10.11		Челночный бег 3x10м. Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка волейболиста. Подвижная игра " День ночь".		
18	16.11		Стойка и перемещение игрока. Развитие координационных движений.		
19	17.11		Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки.		
20	23.11		Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки. Силовые упражнения.		
21	24.11		Прием и передача мяча. Развитие координационных движений.		

22	30.11		Нижняя подача мяча. Развитие координационных движений.		
23	1.12		Нижняя подача мяча. Упражнения на мышцы пресса. Упражнения на координацию движения.		
24	7.12		Правила и тактика игры в волейбол. Упражнения на координацию движения.		
25	8.12		Техника безопасности игры в баскетбол. История и правила игры. Стойка и передвижение игрока. Упражнения на координацию движения.		
26	14.12		Ведение мяча на месте, в движении, правой-левой рукой. Упражнения на координацию движения.		
27	15.12		Ведение мяча на месте, в движении, правой-левой рукой. Упражнения на координацию движения.		
28	21.12		Ловля и передача мяча. На месте и в движении. Основные правила игры.		
29	22.12		Бросок мяча. Упражнения на координацию движения.		
30	11.01		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом. Проверка лыжного инвентаря и экипировки.		
31	12.01		Применение лыжных мазей. Техника лыжного хода без палок.		
32	18.01		Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок.		
33	19.01		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
34	25.01		Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный		

			ход. Развитие выносливости.		
35	26.01		Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.		
36	1.02		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
37	2.02		Лыжная подготовка. Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.		
38	8.02		Лыжная подготовка. Непрерывное перемещение на лыжах. Развитие выносливости.		
39	9.02		Лыжная подготовка. Непрерывное перемещение на лыжах. Развитие выносливости.		
40	15.02		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		
41	16.02		Лыжная подготовка. Контрольный урок по прохождению дистанции в 1 км.		
42	22.02		Лыжная подготовка. Контрольный урок по прохождению дистанции в 2 км		
43	23.02		Спортивная игра на лыжах «Биатлон».		
44	1.03		Лыжная подготовка. Восстановительный шаг на лыжах. Правила проведения соревнований по лыжам.		
45	2.03		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.		

46	8.03		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. Силовые упражнения на низкой, высокой перекладине.		
47	9.03		Техника безопасности игры в баскетбол. История и правила игры. Стойка и передвижение игрока. Упражнения на координацию движения.		
48	15.03		Стойка и передвижение игрока. Повороты и остановка игрока. Упражнения на координацию движения.		
49	16.03		Ведение мяча на месте, в движении, правой-левой рукой. Упражнения на координацию движения.		
50	22.03		ОФП. Подготовка к нормам ГТО.		
51	23.03		ОФП. Подготовка к нормам ГТО.		
52	5.04		Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки, легкой атлетикой. Смешанно передвижение 4500м(м).-3000м(д).		
53	6.04		Высокий - низкий старт и стартовый разбег до 15 м. Бег с ускорением 2-4 х 30-40м. Переменный бег на отрезках 10-15-30 м.		
54	12.04		Бег с ускорением 2-4 х 15-30м. Бег со старта с гандикапом 1-2 х 20-40м. Специальные упражнения для бега.		
55	13.04		Эстафетный бег 4х50м. Специальные легкоатлетические упражнения(лесенка).Подвижные игры.		
56	19.04		Смешанно передвижение 5000м(м).-3500м(д). Бег 2х100м метров. Подвижные игры		
57	20.04		Бег 5х10 метров на быстроту Темповый бег без ускорений: 1000м(м) 800 м.(д).		
58	26.04		Бег 3х100м метров Медленный бег по пересечённой местности 1500м(м).-1000м(д)		

59	27.04		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Повторение пробегание отрезков на скорости. Учебная игра в русскую лапту.		
60	3.05		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Метание мяча по движущейся цели. Ловля мало теннисного мяча Учебная игра в русскую лапту.		
61	4.05		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Ловля мало теннисного мяча Метание мяча по движущейся цели. Учебная игра в русскую лапту.		
62	10.05		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Метание мяча по движущейся цели. Ловля мало теннисного мяча Учебная игра в русскую лапту.		
63	11.05		Овладение техникой спринтерского бега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Подтягивания(оценка).Подвижные игры.		
64	17.05		Бег с ускорением 2-4х30-40м. Прыжки с 5-7 беговых шагов .Подвижные игры.		
65	18.05		Высокий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением со старта 4-6х20-30м. Бег в равномерном темпе до 12 мин.		
66	24.05		Бег с ускорением со старта с гандикапом 1-2 сех20-40метров. Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов(оценка)		
67	25.05		Бег 400метров(оценка) Прыжки в длину с полного разбега(оценка)		
68	31.05		Бег 400метров(оценка) Прыжки в длину с полного разбега(оценка)		

