**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на IVчетверть 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 | 0506 | 0809 | 1213 | 1516 | 1920 | 2223 | 2627 | 2930 | 0304 | 0607 | 1011 | 1314 | 1718 | 2021 | 2425 | 2728 | 31 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Олимпизм и олимпийское движение.** Легенды и реальность Олимпии, олимпийские идеалы. Олимпийские игры — вели­кий праздник древности.Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь и его влияние на систему физического воспитания учащихся | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |
| **Здоровый образ жизни.** Понятие здоровья человека. Содер­жание здорового образа жизни. Занятия физическими упраж­нениями и самоконтроль — обязательные условия здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физи­ческое развитие, двигательные способности учащихся | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |
| **Правила самостоятельных занятий.** Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  |  |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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.* |  |  |  |
| 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.  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м, 60 м с высокого старта на скорость |  | О/Р | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м |  | С | С |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, 6-минутный бег |  | + |  | + |  |  | К | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места в длину толчком двумя ногами на дальность |  |  | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с короткого разбега в длину согнув ноги |  |  |  |  |  |  |  | П | С | К |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание теннисного мяча с места на точность по­падания в горизонтальную цель |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание малого мячас разбега на заданное рас­стояние |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, скоростно-силовых качеств, выносливости с помощью специальных упражнений и подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры** (футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.Баскетбол, футбол, волейбол:****ограничить передвижения с высокой интенсивностью.****2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.Баскетбол, футбол, волейбол:****исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.* |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижения скрестным и приставным шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней сто­роной стопы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С | С |  |  |  |
| Удары по неподвижному и катящемуся мячу передней частью подъема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С |  |  |  |
| Остановка катящегося мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Применение разученных приемов в подвижных играх и спортивной игре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **Тестирование** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м (м., д.). |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (м., д.) или тройной пры­жок с места толчком двумя ногами (м.). |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м., д.) |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча из-за головы двумя рука­ми из исходного положения сидя ноги врозь (д.). 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**: помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения «лежа на спине» | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней гимнастики из 8—10 упраж­нений |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | К |  |  |  |  |  |  |