

Календарно - тематическое планирование 5 класс I четверть

№	Дата		Кол-во час	Легкая атлетика	Домашние задание
	По плану	По факту		Темы уроков	
1			1	Инструктаж по техники безопасности на уроках л/а. Прыжки через скакалку. Игра «Запомни движение»	Прыжок в длину с места
2			1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Прыжки через скакалку. Игра «Запомни движение»	Прыжок в длину с места
3			1	Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Ускорение с высокого старта. Игра «Вызов номеров».	Прыжок в длину с места
4			1	Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Ускорение с высокого старта. Игра «Вызов номеров».	Прыжок в длину с места
5			1	Высокий старт. Бег на 30 м. Игра «Аист ходит по болоту»	Прыжок в длину с места
6			1	Высокий старт. Бег на 30 метров. Игра «Аист ходит по болоту»	Прыжок в длину с места
7			1	Ходьба с остановками по сигналу учителя. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Пустое место»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
8			1	Ходьба с остановками по сигналу учителя. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Пустое место»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
9			1	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с шага. Игра «Класс, смирно!»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
10			1	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с шага. Игра «Класс, смирно!»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
11			1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "Согнув ноги". Игра «К своим флажкам»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
12			1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "Согнув ноги". Игра «К своим флажкам»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
13			1	Толкание набивного мяча с места одной рукой Игра «Запомни движение»	Приседание на одной ноге
14			1	Толкание набивного мяча с места одной рукой. «Запомни движение»	Приседание на одной ноге
15			1	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Игра «Совушка»	Приседание на одной ноге
16			1	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Игра «Совушка»	Приседание на одной ноге
17			1	Метание малого мяча с места на дальность. Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».	Приседание на одной ноге
18			1	Метание малого мяча с места на дальность. Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».	Приседание на одной ноге

19			1	Челночный бег 3х10м. Игры с элементами прыжков: «Прыжок за прыжком».	Прыжки через скакалку
20			1	Челночный бег 3х10м. Игры с элементами прыжков: «Удочка».	Прыжки через скакалку
21			1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	Прыжки через скакалку
22			1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	Прыжки через скакалку
23			1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».	Прыжки через скакалку
24			1	Итоговое тестирование.	По плану: 24 часа

II четверть 24 часа

№	По плану	По факту	Кол-во	Гимнастика и акробатика	Домашние задание
25			1	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. Игра «Слушай сигнал»	Отжимание от пола
26			1	Строевые упражнения. Игра «Слушай сигнал»	Отжимание от пола
27			1	Кувырок в перед и назад. Подтягивание на перекладине. Игра «Отгадай по голосу»	Отжимание от пола
28			1	Кувырок в перед и назад. Подтягивание на перекладине. Игра «Отгадай по голосу»	Отжимание от пола
29			1	Стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Игра «Прыгающие воробушки»	Отжимание от пола
30			1	Стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Игра «Прыгающие воробушки»	Отжимание от пола
31			1	Акробатическая комбинация. («Ласточка», стойка на лопатках, кувырок вперёд). Игра «День и ночь»	Поднимание туловища
32			1	Акробатическая комбинация. («Ласточка», стойка на лопатках, кувырок вперёд). Игра «День и ночь».	Поднимание туловища
33			1	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке.	Поднимание туловища
34			1	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке.	Поднимание туловища
35			1	Лазание по гимнастической стенке различными способами. Лазание по канату. Игра «Мы весёлые ребята»	Поднимание туловища
36			1	Лазание по гимнастической стенке различными способами. Лазание по канату. Игра «Мы весёлые ребята».	Поднимание туловища
37			1	Опорный прыжок через козла. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Болото».	Вис на перекладине на согнутых руках
38			1	Опорный прыжок через козла. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Болото».	Вис на перекладине на согнутых руках
39			1	Опорный прыжок через козла. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Болото».	Вис на перекладине на согнутых руках

40			1	Упражнения в равновесии. Перешагивание через мячи на гимнастическом бревне. Игра «Рыбаки и рыбки».	Вис на перекладине на согнутых руках
41			1	Упражнения в равновесии. Перешагивание через мячи на гимнастическом бревне. Игра «Рыбаки и рыбки».	Вис на перекладине на согнутых руках
42			1	Упражнения в равновесии. Перешагивание через мячи на гимнастическом бревне. Игра «Рыбаки и рыбки».	Вис на перекладине на согнутых руках
43			1	Упражнения в висах и упорах. Лазание по горизонтальному канату. Игра-эстафета «Строим дом».	Прыжки через скакалку
44			1	Упражнения в висах и упорах. Лазание по горизонтальному канату. Игра-эстафета «Строим дом».	Прыжки через скакалку
45			1	Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату Игра «Пятнашки»	Прыжки через скакалку
46			1	Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату. Игра «Пятнашки».	Прыжки через скакалку
47			1	Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».	Прыжки через скакалку
48			1	Итоговое тестирование.	По плану: 24 часа

III четверть

№	По плану	По факту	Кол-во	Спортивные игры	
49			1	Правила поведения на уроках спортивных игр. Беседа: «Личная гигиена».	Прыжок в длину с места
50			1	Техника безопасности при игре в пионербол. Знакомство с правилами, расстановка игроков на площадке. Игра.	Прыжок в длину с места
51			1	Техника безопасности при игре в пионербол. Знакомство с правилами, расстановка игроков на площадке, игра.	Прыжок в длину с места
52			1	Отработка подачи мяча двумя руками снизу. «Метко в цель»,	Прыжок в длину с места
53			1	Отработка подачи мяча двумя руками снизу. «Метко в цель»,	Прыжок в длину с места
54			1	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	Прыжок в длину с места
55			1	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	Поднимание туловища
56			1	Эстафета с ведением мяча. Игра «Охотники и утки»».	Поднимание туловища
57			1	Эстафета с ведением мяча. Игра «Охотники и утки»».	Поднимание туловища
58			1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячом.	Поднимание туловища
59			1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячом.	Поднимание туловища
60			1	Упражнения в равновесии с мячом. Игра «Салки с прыжками» Сбивание предметов малым мячом. Броски мяча в ходьбе.	Поднимание туловища
61			1	Упражнения в равновесии с мячом. Игра «Салки с прыжками» Сбивание предметов малым мячом. Броски мяча в ходьбе.	Наклон туловища вперед

62			1	Ловля мяча после отскока от пола. Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».	Наклон туловища вперед	
63			1	Ловля мяча после отскока от пола. Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».	Наклон туловища вперед	
64			1	Ходьба между предметами, ползание на животе. Игра «Строим дом». Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».	Наклон туловища вперед	
65			1	Ходьба между предметами, ползание на животе. Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».	Наклон туловища вперед	
66			1	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Игра «Метко в цель»	Наклон туловища вперед	
67			1	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Игра «Метко в цель»	Отжимание от пола	
68			1	Эстафета с преодолением препятствий. Подлезание под шнур. Игра «Строим дом»	Отжимание от пола	
69			1	Эстафета с преодолением препятствий. Подлезание под шнур. Игра «Строим дом»	Отжимание от пола	
70			1	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	Отжимание от пола	
71			1	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	Отжимание от пола	
72			1	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	Отжимание от пола	
73				Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	Вис на перекладине на согнутых руках	
74			1	Переноска набивных мячей в разных темпах. Прыжки через набивные мячи произвольным способом (5м). Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».	Вис на перекладине на согнутых руках	
75			1	Ходьба с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	Вис на перекладине на согнутых руках	
76			1	Ходьба с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	Вис на перекладине на согнутых руках	
77			1	Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей. Упражнения с обручем, перепрыгивание через шнур. Игра «Волк во рву».	Вис на перекладине на согнутых руках	
78			1	Итоговое тестирование. Подведение итогов четверти.	По плану: 30 час.	

VI четверть

№	По плану	По факту	Кол-во	Легкая атлетика	Домашние задание
79			1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Преодоление простейшей полосы препятствий. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Поднимание туловища
80			1	Бег на короткие дистанции от 20 до 30м Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».	Поднимание туловища
81			1	Бег на короткие дистанции от 20 до 30м. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».	Поднимание туловища
82			1	Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель.	Поднимание туловища
83			1	Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель.	Поднимание туловища
84			1	Челночный бег 3 x10 м. Игра «Охотники и утки»	Поднимание туловища
85			1	Челночный бег 3 x10 м. Игра «Охотники и утки»	Прыжки через скакалку
86			1	Скоростной бег до 30 м. Эстафета с передачей эстафетной палочкой.	Прыжки через скакалку
87			1	Скоростной бег до 30 м. Эстафета с передачей эстафетной палочкой.	Прыжки через скакалку
88			1	Скоростной бег до 30 м. (на результат). «Вызов номеров».	Прыжки через скакалку
89			1	Метание мяча в горизонтальную цель. «Снайперы»,	Прыжки через скакалку
90			1	Метание мяча в горизонтальную цель. «Снайперы»,	Приседание на одной ноге
91			1	Прыжок в длину с разбега способом "Согнув ноги"	Приседание на одной ноге
92			1	Прыжок в длину с разбега способом "Согнув ноги"	Приседание на одной ноге
93			1	Прыжок в длину с разбега способом "Согнув ноги" (на результат).	Приседание на одной ноге
94			1	Прыжок в длину с места. Игра «Охотники и утки»	Приседание на одной ноге
95			1	Прыжок в длину с места (на результат). Игра «Охотники и утки»	Приседание на одной ноге
96			1	Метание теннисного мяча с места на дальность.	Прыжок в длину с места
97			1	Метание теннисного мяча с места на дальность.	Прыжок в длину с места
98			1	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками. Игра «Летает - не летает».	Прыжок в длину с места
99			1	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками. Игра «Летает - не летает».	Прыжок в длину с места
100			1	Бег в различных направлениях. Бег между фишками. Игра «Быстро по местам!»	Прыжок в длину с места
101			1	Бег в различных направлениях. Бег между фишками. Игра «Быстро по местам!»	Прыжок в длину с места
102			1	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Метание мяча в движущуюся цель.	Отжимание от пола.
103			1	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Метание мяча в движущуюся цель.	Отжимание от пола.
104			1	Урок подвижных игр.	Отжимание от пола.
105			1	Итоговое тестирование. Подведение итогов четверти.	По плану: 27часа

