

Календарно - тематическое планирование

5 «А» класс

I четверть - 27 часов

Номер урока	Тема урока	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
Легкая атлетика (Л/А) - 10 часов Общая физическая подготовка (ОФП) – 4 часа Баскетбол (Б) - 2 часа Пионербол (П) - 2 часа Подвижные игры (П/И) - 7 часов Волейбол (В) - 2 часа						
1	Высокий старт. Л/А	01.09	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров		Учить правила поведения на уроках физкультуры
2	Стартовый разгон. Стартовые команды. Л/А	02.09	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Беговые упражнения
3.	Подвижные игры П/И	04.09	«Охотники и утки», эстафеты Инструктаж по охране труда при занятии подвижными играми.	Уметь выполнять броски на точность		
4	Бег на короткие дистанции. Л/А	08.09	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		Комплекс утренней гимнастики

5	Бег 60 метров. Л/А	09.09	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Прыжковые упражнения
6	Подвижные игры П/И	11.09	«Веселые старты» Инструктаж по охране труда при занятии подвижными играми			
7	Прыжок в длину с разбега. Л/А	15.09	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Техника прыжка в длину с разбега
8	Метание малого мяча. Л/А	16.09	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Техника метания
9	Подвижные игры П/И	18.09	Школа мяча. Игры с мячом. Инструктаж по охране труда при занятии подвижными играми.	Уметь бросать, ловить. перебрасывать	Техника игры в мяч	

10	Прыжок в длину. Л/А	22.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Техника прыжка с разбега
11	Бег на средние дистанции. Л/А	23.09	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	ОРУ
12	Подвижные игры П/И	25.09	Разучивание игр малой подвижности Инструктаж по охране труда при занятии подвижными играми.	Уметь бросать, ловить. перебрасывать		
13	Бег на средние дистанции. Л/А	29.09	Беговые и прыжковые упражнения, Бег с изменениями направлений, на результат 250, 500 м. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения, бегать в максимальном темпе.		Прыжковая разминка
14	Развитие беговых способностей. Л/А	30.09	Бег из различных исходных положений с ускорениями. Прыжки и многоскоки. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь передвигаться из разных исходных положений.		Прыжки со скакалкой
15	Подвижные игры П/И	02.10	Игры с элементами ориентирования Инструктаж по охране труда при занятии подвижными играми.	Уметь бросать, ловить. перебрасывать		
16	Общая физическая подготовка ОФП	06.10	ОРУ без предметов. Эстафеты с элементами баскетбола. Инструктаж по охране труда при занятии ОФП.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.		ОРУ без предметов
17	Стойка и передвижения игрока. Баскетбол Б	07.10	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно		Техника передачи мяча

			баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол Инструктаж по охране труда при занятии баскетболом.	технические действия		
18	Пионербол П	09.10	Учебная игра в пионербол. Инструктаж по охране труда при занятии пионерболом	Уметь выполнять упражнения в движении		
19	Общая физическая подготовка ОФП	13.10	ОРУ в движении. Строевые упражнения и перестроения. Инструктаж по охране труда при занятии ОФП	Уметь выполнять упражнения в движении		Написать изученные упражнения
20	Общая физическая подготовка ОФП	14.10	ОРУ со скакалками. Прыжки со скакалкой. Линейные эстафеты со скакалкой. Инструктаж по охране труда при занятии ОФП.	Уметь выполнять упражнения со скакалкой		Прыжки на скакалке
21	Подвижные игры П/И	16.10	Игры с прыжками Инструктаж по охране труда при занятии подвижными играми.	Уметь выполнять упражнения в движении		
22	Ведение мяча на месте. Баскетбол Б	20.10	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Инструктаж по охране труда при занятии баскетболом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Техника ведения мяча
23	Общая физическая подготовка ОФП	21.10	ОРУ с обручами. Работа в парах с обручем. Выполнение заданий. Инструктаж по охране труда при занятии ОФП.	Уметь выполнять упражнения с обручами		ОРУ
24	Подвижные игры П/И	23.10	Игры на внимание и координацию Инструктаж по охране труда при занятии подвижными играми	Уметь выполнять упражнения в движении		
25	Волейбол. В	27.10	ТБ при игре в волейбол. Правила игры Стойка и передвижение игрока. Изучение и совершенствование нижнего приёма мяча. Игра в	Уметь выйти на мяч, правильно принять.		Правила техники безопасности

			пионербол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии волейболом.			
26	Волейбол В	28.10	Изучение и совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты. Игра в волейбол. Инструктаж по охране труда при занятии волейболом.	Уметь выйти на мяч, правильно принять.		
27	Пионербол П Подведение итогов 1 четверти.	30.10	Игры с выбиванием цели Инструктаж по охране труда при занятии пионерболом.	Уметь выполнять упражнения в движении		

Контрольные упражнения 1-4 четверть (5 класс)

Упражнения \ оценка	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м,с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м ,мин.с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин.с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин.с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51- 9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину с разбега	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения \ оценка	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3х10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку ,1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-17	16 и меньше

II четверть – 21 час

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Номер урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
	По плану						
Гимнастика (Г) – 13 часов Подвижные игры (П/И) - 7 часов Пионербол (П) - 1 час							
28	10.11	Акробатика. Кувырок вперед Г	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		Техника кувырка
29	11.11	Кувырок вперед и назад Г	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед, назад		ОРУ
30	13.11	Подвижные игры П/И	1	Игры с кувырками и группировками Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
31	17.11	Стойка на лопатках Г	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	Техника кувырка назад
32	18.11	Акробатические соединения Г	1	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости Инструктаж по ТБ	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		ОРУ

33	20.11	Подвижные игры П/И	1	Игры малой подвижности с элементами акробатики Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
34	24.11	Акробатические соединения из 2-3 элементов Г	1	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости Инструктаж по ТБ	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Упр.на гибкость
35	25.11	Акробатические соединения из 4-5 элементов Г	1	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости Инструктаж по ТБ	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Акробатические комбинации	ОРУ
36	27.11	Подвижные игры П/И	1	Игровое путешествие в страну гимнастики Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
37	01.12	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Г	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		ОРУ без предметов
38	02.12	Подтягивание в висе. Г	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Подтягивание
39	04.12	Подвижные игры П/И	1	Игры с элементами художественной гимнастики. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
40	08.12	Подтягивание в висе лежа –дев. Поднимание	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис	Уметь выполнять комбинацию из разученных		Подтягивание и отжимание

		прямых ног в висе - мал Г		согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей Инструктаж по ТБ	элементов, строевые упражнения		
41	09.12	Упоры Г	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье. Развитие силовых способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Подтягивание
42	11.12	Подвижные игры П/И	1	Игры на пространственную ориентацию Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
43	15.12	Комбинация на перекладине Г	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки: «5» – 19; «4» – 14; «3» – 4	Подтягивания
44	16.12	Опорный прыжок, строевые упражнения Г	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Отжимание
45	18.12	Подвижные игры П/И	1	Игра регби с легким мячом Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
46	22.12	Прыжки со скакалкой Г	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Прыжки со скакалкой

				способностей Инструктаж по ТБ			
47	23.12	Пионербол. Броски набивного мяча П	1	.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		ОРУ
48	25.12	Подвижные игры П/И Подведение итогов 2 четверти	1	Игра учебная в пионербол. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		

III четверть – 29 часов
Лыжная подготовка (Л/П) - 13 часов
Волейбол (В) - 6 часов
Баскетбол (Б) - 1 час
Подвижные игры (П/И) - 9 часов

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Здоровье и здоровый образ жизни.

Номер урока	Тема урока	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
49	Одновременный бесшажный ход Л/П	12.01	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		Техника лыжных ходов
50	Одновременный двухшажный ход Л/П	13.01	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		Техника лыжных ходов

			Инструктаж по ТБ			
51	Подвижные игры П/И	15.01	Подвижные игры на улице Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
52	Техника одновременного бесшажного хода Эстафетный бег Л/П	19.01	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	ОРУ
53	Попеременный двухшажный ход Л/П	20.01	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах		ОРУ
54	Подвижные игры П/И	22.01	Игры на лыжах и санках Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
55	Повороты переступанием Л/П	26.01	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах		
56	Спуски и подъемы Л/П	27.01	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного бесшажного хода	
57	Подвижные игры П/И	29.01	Игры со снегом и на снегу Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
58	Подъем «полуелочкой» Л/П	02.02	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Техника передвижения на лыжах

			км.со сменой ходов. Инструктаж по ТБ			
59	Торможение «плугом» Л/П	03.02	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Техника спуска
60	Подвижные игры П/И	05.02	«Снежная крепость», «Царь горы» Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
61	Подъема «елочкой» Л/П	09.02	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Техника подъема
62	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Л/П	10.02	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	
63	Подвижные игры П/И	12.02	Догонялки, прятки на улице Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
64	Спуски в средней стойке Л/П	16.02	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Техника торможения
65	Прохождение дистанции 2 - 3 км. Л/П	17.02	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	

			Инструктаж по ТБ			
66	Подвижные игры П/И	20.02	Игры на перемещение по площадке. «Воробьи, вороны». «Караси и щука» Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
67	Лыжная подготовка Л/П	24.02	Преодоление дистанции 1,5 км по пересечённой местности со средней скоростью без учёта времени Инструктаж по ТБ	Уметь передвигаться на лыжах.		
68	Баскетбол Б	26.02	Техника передвижения на площадке при игре в баскетбол Инструктаж по ТБ	Уметь выйти на мяч, правильно принять.		
69	Подвижные игры П/И	02.03	Игры на развитие ловкости. «Успей поймать» Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять технические действия	Контроль передвижения и остановок	Техника передвижения
70	Волейбол В	03.03	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков передачи мяча сверху. Развитие быстроты и ловкости. Игра. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять технические действия	Контроль	
71	Волейбол В	05.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах Инструктаж по ТБ	В парах: сидя на гимнастической скамье. Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку.		
72	Подвижные игры П/И	09.03	Подвижная игра «Картошка» Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять технические действия		
73	Прием мяча снизу, над собой В	10.03	Подбивание мяча на месте (движение рук выполняется за счет разгибания ног), у стены Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять технические действия		ОРУ№2
74	Волейбол В	12.03	Нижняя прямая подача Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять технические действия	Контроль подачи мяча (не меньше 15раз)	
75	Подвижные игры П/И	16.03	Подвижные игры на внимание Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять технические действия		

76	Волейбол В	17.03	Верхняя передача мяча. Совершенствование нижней прямой подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ	Уметь выйти на мяч, правильно принять.		
77	Волейбол В Подведение итогов 3 четверти	19.03	Верхняя передача мяча. Совершенствование нижней прямой подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ	Уметь выйти на мяч, правильно принять.		

IV четверть - 25 часов

Легкая атлетика (Л/А) - 13 часов

Волейбол (В) - 4 часа

Подвижные игры (П/И) - 8 часов

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Номер урока	Тема урока	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
78	Прыжки в высоту способом «перешагивания» Л/А	30.03	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,		Техника прыжка в высоту
79	Прыжок в высоту Л/А	31.03	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Техника разбега

80	Подвижные игры П/И	02.04	Подвижные игры с бегом и прыжками Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
81	Легкая атлетика Л/А	06.04	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Инструктаж по ТБ	Уметь прыгать в высоту с разбега.		ОРУ
82	Прыжок в высоту Л/А	07.04	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Инструктаж по ТБ	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовительная и спец. группа (техника прыжка).	Техника прыжка в высоту
83	Подвижные игры П/И	09.04	Игры на пространственную ориентацию Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
84	Учебно-тренировочная игра волейбол В	13.04	Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,) Инструктаж по ТБ	Игра по упрощенным правилам волейбола		
85	Тактика игры. Волейбол В	14.04	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0) Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять технические действия		
86	Подвижные игры П/И	16.04	Подвижная игра «Перестрелка». Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
87	Техника прямого нападающего удара	20.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Уметь выполнять технические		

	В		Инструктаж по ТБ	действия		
88	Комбинация из освоенных элементов В	21.04	Прием, передача, удар Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять технические действия	Оценка за освоенные элементы в волейболе	
89	Подвижные игры П/И	23.04	Игры с выполнением заданий на этапах Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
90	Бег 60 метров Л/А	27.04	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, м	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5 Подготовительн ая и специальная мед.группы: без учета времени	ОРУ№»
91	Бег на средние дистанции Л/А	28.04	Бег на средние дистанции Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью		ОРУ
92	Подвижные игры П/И	30.04	Игры с мячами и скакалкой Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
93	Метание малого мяча на дальность. Л/А	04.05	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Беговые упражнения
94	Метание малого мяча на дальность. Л/А	05.05	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать		Техника метания

			дальность. Инструктаж по ТБ	малый мяч.		
95	Подвижные игры П/И	07.05	Игры в догонялки, прятки Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
96	Эстафетный бег до 30 метров Л/А	11.05	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег до 30 метров этап. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 340- 300-260 Девочки: 300- 260-220 Подготовительн ая и специальная мед. группы: без учета времени	Техника прыжков
97	Эстафетный бег до 30 метров Л/А	12.05	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью		
98	Подвижные игры П/И	14.05	Игры на выбивание целей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
99	Кроссовая подготовка 1 км. Л/А	18.05	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты . Кроссовая подготовка 1 км. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Бег 1 км. Основная группа: на время Подготовительн ая мед. группы: без учета времени	Беговые упражнения
100	Бег с передачей эстафетной палочки. Л/А	19.05	Бег с передачей эстафетной палочки. Прыжковая разминка. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью		Прыжки со скакалкой

101	Подвижные игры П/И	21.05	Игры на ориентирование в пространстве. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять упражнения в движении		
102	Броски на дальность. Л/А Подведение итогов учебного года	25.05	Метательные упражнения. Броски на дальность. Инструктаж по ТБ	Уметь метать малый мяч.		ОРУ №2

Домашние задания:

Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

№	Основы знаний	стр	Развитие двигательных способностей	стр	Двигательные умения и навыки	стр	Ч/ТЬ
1	Познай себя.	6-10	Быстрота	56-58	Легкая атлетика	65-80	I
2	Научись управлять собой	14-20	Выносливость	59-60	Баскетбол	88-94	
3	Зрение.	10-11	Гибкость	49-52	гимнастика	80-88	II
4	Страницы истории Личная гигиена Первая помощь	4-6 32-34 45-48			Ручной мяч	98-104	
5	Здоровье и здоровый образ жизни	24-32			Лыжная подготовка	108-113	III
6	Влияние физических упражнений на основные системы организма	20-24			Волейбол	94-98	
7			Ловкость	61-64	Футбол	104-108	IV

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классах по четвертям

темы	по раб. программе	Проведено часов				
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
		по прогр.	по прогр.	по прогр.	по прогр.	по прогр.
1. Основы знаний о физической культуре	На каждом уроке					
2. Гимнастика с элементами акробатики	13	-	13	-	-	13
3. Легкая атлетика	23	10	-	-	13	23
4. Лыжная подготовка	13	-	-	13	-	13
5. Спортивная игра баскетбол	3	2	-	1	-	3
6. Спортивная игра пионербол	3	2	1	-	-	3
7. Спортивная игра волейбол	12	2	-	6	4	12
8. Подвижные игры	31	7	7	9	8	31
9. Общая физическая подготовка	4	4	-	-	-	4
ВСЕГО ЧАСОВ	102	27	21	29	25	102