**Календарно-тематическое планирование. 5 класс. 98 уроков ( 2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** |  | **Дата проведения** | **Тема урока** |
|  |  | **По плану** | **По факту** |  |
|  |  | **5А** | **5Б** | **5А** | **5Б** | **Легкая атлетика 8 часов** |
| 1 | 1 |  |  |  |  | Инструктаж по Т\Б на уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т/Б на открытых спортивных площадках. Высокий старт. |
| 2 | 2 |  |  |  |  |  прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м.  |
| 3 | 3 |  |  |  |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. 30 метров на результат. |
| 4 | 4 |  |  |  |  | Бег на 60 м на результат.  |
| 5 | 5 |  |  |  |  |  Метание малого мяча с места на дальность броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. |
| 6 | 6 |  |  |  |  | Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. |
| 7 | 7 |  |  |  |  |  челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств. |
| 8 | 8 |  |  |  |  | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Приземление. |
|  |  |  |  |  |  | **Кроссовая подготовка 5 часов** |
| 8 | 1 |  |  |  |  | Равномерный бег (5 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. П\И |
| 10 | 2 |  |  |  |  | Равномерный бег (5мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. п/и. |
| 11 | 3 |  |  |  |  | Равномерный бег (6 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты. |
| 12 | 4 |  |  |  |  | Равномерный бег (7 мин.). Преодоление вертикальных препятствии, напрыгивание. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. .( по выбору) |
| 13 | 5 |  |  |  |  | Бег по пересеченной местности (3000 м). Спортивная игра: М-футбол, Д - пионербол..( по выбору)**Учет: 1500 м без учета времени.** |
|  |  |  |  |  |  | **Баскетбол 16 часов** |
| 14 | 1 |  |  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. |
| 15 | 2 |  |  |  |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах |
| 16 | 3 |  |  |  |  | Ведение мяча с обводкой стоек. |
| 17 | 4 |  |  |  |  | Ведение мяча на месте. Остановка. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. |
| 18 | 5 |  |  |  |  | Челночный бег с ведением мяча. |
| 19 | 6 |  |  |  |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. |
| 20 | 7 |  |  |  |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места |
| 21 | 8 |  |  |  |  |  Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. |
| 22 | 9 |  |  |  |  | Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. |
| 23 | 10 |  |  |  |  | Контрольное упражнение. |
| 24 | 11 |  |  |  |  | техника передачи мяча. Броски по кольцу. |
| 25 | 12 |  |  |  |  | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств |
| 26 | 13 |  |  |  |  | Совершенствование техники передачи мяча. |
| 27 | 14 |  |  |  |  | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. |
| 28 | 15 |  |  |  |  | Контрольное упражнение. Передачи мяча. |
| 29 | 16 |  |  |  |  | Броски по кольцу, ведение в движении, передачи мяча в парах. |
|  |  |  |  |  |  | **Гимнастика 10 часов** |
| 30 | 1 |  |  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения акробатики. |
| 31 | 2 |  |  |  |  | . Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей |
| 32 | 3 |  |  |  |  | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |
| 33 | 4 |  |  |  |  | Контрольное упражнение- подтягивание. |
| 34 | 5 |  |  |  |  |  Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе.  |
| 35 | 6 |  |  |  |  |  Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |
| 36 | 7 |  |  |  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. |
| 37 | 8 |  |  |  |  | Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату.  |
| 38 | 9 |  |  |  |  | Контрольное упражнение. Наклоны вперед. |
| 39 | 10 |  |  |  |  | Контрольные упражнения. Сгибание рук. |
|  |  |  |  |  |  | **Волейбол 16 часов** |
| 40 | 1 |  |  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.Стойки и повороты, передвижения и остановки. |
| 41 | 2 |  |  |  |  | Прием и передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после передвижения |
| 42 | 3 |  |  |  |  |  Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. |
| 43 | 4 |  |  |  |  | Контрольное упражнение. |
| 44 | 5 |  |  |  |  | Прием и передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после передвижения |
| 45 | 6 |  |  |  |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. |
| 46 | 7 |  |  |  |  | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 47 | 8 |  |  |  |  | Контрольное упражнение. |
| 48 | 9 |  |  |  |  | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. |
| 49 | 10 |  |  |  |  | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. |
| 50 | 11 |  |  |  |  | Тактика волейбола. Учебная игра. |
| 51 | 12 |  |  |  |  | Контрольное упражнение. |
| 52 | 13 |  |  |  |  | Игра в волейбол. |
| 53 | 14 |  |  |  |  | Передачи мяча, прием мяча. П\И. |
| 54 | 15 |  |  |  |  | Подачи мяча, прием мяча. П\И. |
| 55 | 16 |  |  |  |  | Подачи мяча. П\И. |
|  |  |  |  |  |  | **Кроссовая подготовка 5 часов** |
| 56 | 1 |  |  |  |  | Равномерный бег (5 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. .( по выбору) |
| 57 | 2 |  |  |  |  | Равномерный бег (5 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. .( по выбору) |
| 58 | 3 |  |  |  |  | Равномерный бег (6 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. .( по выбору) |
| 59 | 4 |  |  |  |  | Равномерный бег (7 мин.). Преодоление вертикальных препятствии, напрыгивание. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. .( по выбору) |
| 60 | 5 |  |  |  |  | Равномерный бег (7 мин.). Преодоление вертикальных препятствии, напрыгивание. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. .( по выбору) |
|  |  |  |  |  |  | **Легкая атлетика 8 часов** |
| 61 | 1 |  |  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт. |
| 62 | 2 |  |  |  |  | Контрольное упражнение. Бег 30 м. |
| 63 | 3 |  |  |  |  | Эстафетный бег. П\И |
| 64 | 4 |  |  |  |  | Контрольное упражнение. Бег 60 м. |
| 65 | 5 |  |  |  |  | Метания мяча на дальность. |
| 66 | 6 |  |  |  |  | Совершенствование техники метания мяча на дальность.  |
| 67 | 7 |  |  |  |  | Контрольное упражнение Метание мяча. |
| 68 | 8 |  |  |  |  | Прыжки в длину с места. П\И |