

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 61 имени Ильгизара Александровича Касакина»
МБОУ «СОШ №61»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 61»

Т. А. Бубнова
Т. А. Бубнова

ПРИНЯТА педагогическим советом

Протокол № *1*
от « *16* » *08* 2019 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Н. Н. Ивахова
Н. Н. Ивахова

РАССМОТРЕНА на заседании методического объединения учителей естественного цикла
Протокол № *1*
от « *16* » *августа* 2019 г.
О. П. Прокудина
О. П. Прокудина

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
5 КЛАСС

Составитель:
учитель физической культуры
Салагина И.А.
Павловичева Н.В.

Новокузнецк, 2019

Календарно-тематическое планирование уроков 5 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата проведения	Примечание
1. Легкая атлетика (11 часов)			
1/1	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.		
2/2	Старт с опорой на одну руку. Дистанция 30м.		
3/3	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.		
4/4	Старт с опорой на одну руку. Бег на короткие отрезки.		
5/5	Дистанция 60м. Прыжок в длину с разбега.		
6/6	Метания мяча (техника разбега). Прыжок в длину с разбега.		
7/7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
8/8	Метания на дальность и заданное расстояние.		
9/9	Дистанция 1000м на время.		
10/10	Дистанция 1500м без учета времени.		
11/11	Дистанция 2000м без учета времени.		
2. Спортивные игры (баскетбол - 20 часов)			
12/1	ТБ на занятиях сп/играми. Б/бол. Стойки, перемещения.		
13/2	Остановка прыжком и в 2 шага. Ловля и передача мяча.		
14/3	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
15/4	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках.		
16/5	Ведение мяча на месте и в движении.		
17/6	Ведение с изменением направления движения.		
18/7	Ведение мяча с изменением скорости движения.		
19/8	Ведение с изменением направления и скорости движения.		
20/9	Вырывание и выбивание мяча.		
21/10	Бросок по кольцу двумя руками от груди с места.		
22/11	Бросок по кольцу с места после ведения.		

23/12	Передачи в парах в движении с броском по кольцу.		
24/13	Бросок по кольцу после ведения.		
25/14	Бросок по кольцу после ведения и 2 шагов.		
26/15	Бросок по кольцу с места и после ведения.		
27/16	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций.		
28/17	Нападение быстрым прорывом (1:0). Бросок двумя руками от головы в движении.		
29/18	Бросок одной рукой с места со средней дистанции. Взаимодействие 2:1, 3:1.		
30/19	Взаимодействие 3:2, 3:3. Броски по кольцу в движении.		
31/20	Игра в баскетбол на одной стороне площадки		
3. Гимнастика (18 часов)			
32/1	ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатика. Лазание по гимнастической лестнице.		
33/2	Акробатика: перекаты в группировке, кувырок вперед.		
34/3	Акробатика: стойка на лопатках. Упражнения в висах: вис согнувшись (м), смешанные висы (д).		
35/4	Акробатика: стойка на лопатках. Упражнения в висах: вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).		
36/5	Акробатика: элемент «мост». Упражнения в висах и упорах.		
37/6	Акробатика: комбинации кувырков вперед, назад слитно. Упражнения в равновесии.		
38/7	Акробатические соединения. Упражнения на гимнастическом бревне.		
39/8	Упражнения на гимнастическом бревне. Лазание по канату.		
40/9	Упражнения в равновесии. Лазания по канату.		
41/10	Лазание по канату в 2 приема. Элементы равновесия.		
42/11	Лазание по канату. Упражнения с гимнастической скакалкой.		
43/12	Лазание по канату. Прыжки в глубину.		
44/13	Опорный прыжок: вскок в упор присев. Лазание по канату.		
45/14	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.		
46/15	Опорный прыжок. Упражнения в висах.		
47/16	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подтягивание.		
48/17	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжки через скакалку.		
49/18	Подтягивание в висе (м), висе лежа (д).		

4. Лыжная подготовка (18 часов)			
50/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые приемы на месте		
51/2	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте.		
52/3	Скользкий шаг без палок и с палками. Строевые приемы на месте.		
53/4	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.		
54/5	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке.		
55/6	Одновременный бесшажный ход. Спуск в средней стойке.		
56/7	Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом.		
57/8	Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой».		
58/9	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».		
59/10	Одновременный двухшажный ход. Поворот «плугом».		
60/11	Одновременные одношажный и двухшажный ходы. Торможение «плугом».		
61/12	Одновременные ходы. Торможение «упором».		
62/13	Дистанция 1000м. Спуски с гор.		
63/14	Попеременные и одновременные ходы. Спуски и подъемы.		
64/15	Дистанция 2000м на время. Спуски и подъемы.		
65/16	Попеременные и одновременные ходы. Спуски в различных стойках.		
66/17	Дистанция 3000м без учета времени.		
67/18	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски в различных стойках.		
5. Спортивные игры (волейбол 18 час)			
68/1	ТБ на занятия спортивными играми. В/бол. Стойки и передвижения игрока.		
69/2	Передача мяча двумя руками сверху на месте.		
70/3	Передача мяча сверху двумя руками на сетку.		
71/4	Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
72/5	Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед.		
73/6	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		
74/7	Прием мяча двумя руками снизу над собой.		
75/8	Передача мяча сверху двумя руками на месте, прием снизу.		

76/9	Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.		
77/10	Передача мяча в парах через сетку. Передачи мяча в группах.		
78/11	Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.		
79/12	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача мяча через сетку.		
80/13	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		
81/14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
82/15	Прямой нападающий удар. Взаимодействия игроков 2:1.		
83/16	Взаимодействия игроков 3:1, 2:2.		
84/17	Взаимодействия игроков 3:2, 3:3.		
85/18	Позиционное нападение без изменения позиций.		
6. Спортивные игры (футбол - 8 часов)			
86/1	Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.		
87/2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
88/3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		
89/4	Удар по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.		
90/5	Удар по воротам на точность попадания в цель.		
91/6	Удар по воротам. Игра вратаря.		
92/7	Взаимодействие игроков 2:1, 3:1. Выбивание мяча.		
93/8	Взаимодействие игроков 3:2, 3:3.		
7. Легкая атлетика (12 часов)			
94/1	ТБ на занятиях л/атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Высокий старт.		
95/2	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Высокий старт, стартовый разгон.		
96/3	Прыжок в высоту. Высокий старт, бег по дистанции.		
97/4	Прыжок в высоту. Метание мяча на заданное расстояние.		
98/5	Дистанция 30 м. Метание мяча в вертикальную цель.		
99/6	Дистанция 60 м. Метание мяча в горизонтальную цель.		
100/7	Метание мяча на дальность. Встречная эстафета.		
101/8	Дистанция 1000 м с учётом времени.		

102/9	Эстафетный бег.		
103/10	6-ми минутный бег.		
104/11	Дистанция 1500 м без учёта времени		
105/12	Бег на длинные дистанции.		

Пропущено
« 20 » _____ 20__ г.
и приурочивать
« 20 » _____ 20__ г.
Директор школы
Бубнова Т.А.