

Календарно- тематический план 5 класса

№ Уро ка	Наименование раздела програм м	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Календарные сроки изучения		Приме чание
								По плану	Факт	
1	Легкая атлетика 13ч.	Обучение технике беговых упражнений	Водный	Высокий старт, ускорения с высокого старта, спринтерский бег	П: Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. М: Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения		Краткая характеристи ка видов легкой атлетики	05.09		
2	Легкая атлетика	Обучение прыжковых упражнений.	Совершенствов ание ЗУН	Правила соревнований в прыжках. Подг о-товка прыжковой ямы. Прыжки на одной ноге, много-скоки, прыжки через препятствия.	П: Уметь выполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия. М: Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Л: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения		Прыжки в длину с места	07.09		
3	Легкая атлетика	Обучение техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости	Комбинирован ный	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Кросс до 15 мин, с препятствиями и на местности.	П: Уметь выполнять бег в равномерном темпе до 10 мин; кросс до 15 мин, с препятствиями и на местности. М: Определять наиболее эффективные способы достижения результата, применять беговые упражнения для развития физических качеств. Л: Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели		Контроль ЧСС	12.09		
4	Легкая атлетика	Совершенствов ание ранее изученных элементов.	Совершенствов ание ЗУН	Эстафеты, бег с изменением скорости и направления	П: Уметь выполнять эстафеты, бег с изменением скорости и направления движения, варианты челночного бега. М: Определять наиболее эффективные способы		Прыжки через скакалку	14.09		

				движения, варианты челночного бега.	достижения результата, применять беговые упражнения для развития физических качеств. Л: Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели					
5	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках в с/зале. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Строевые упражнения	П: Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Уметь: перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. М: Уметь самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Л: Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием		Строевые упражнения	19.09		
6	Легкая атлетика		Совершенствование ЗУН	Бег 8 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега		Прыжковые упражнения	21.09		
7	Легкая атлетика	Закрепление техники прыжка в длину с разбега	Комбинированный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростных качеств	Уметь прыгать в длину с разбега		Прыжковые упражнения	26.09		
8	Легкая атлетика	Зачет прыжок в длину с разбега	Учетный	Прыжок в длину с разбега зачет	Уметь прыгать в длину с разбега	5-340 4-320 3-300	Прыжковые упражнения	28.09		
9	Легкая атлетика	Обучение техники бега на средние дистанции	Комбинированный	Бег 15 мин. ОРУ Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе ритма упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин		Кроссовый бег	03.10		
10	Легкая атлетика	Повторение техники бега на средние дистанции	Совершенствование ЗУН	Бег 15 мин. ОРУ Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе ритма упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин		Кроссовый бег	12.10		
11	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Совершенствование ЗУН	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Кроссовый бег	17.10		

				препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упр						
12	Легкая атлетика	Закрепление техники бега на средние дистанции	Совершенствов ание ЗУН	Бег 20 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут преодолевать вертикальные препятствия		Прыжки на скакалке	19.10		
13	Легкая атлетика	Совершенствовани е техники метания малого мяча	Совершенствов ание ЗУН	Бег 6 мин. ОРУ. СБУ, метание малого мяча, Спортивные игры.	Уметь правильно метать гранату	Без учета времени	ОФП	24.10		
14	Гимнаст ика 10ч.	Обучение акробатических упражнений	Изучение нового материала	Кувырок назад и вперед. ОРУ Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять комбинации		Упражнения для развития пресса	07.11		
15	Гимнасти ка	Повторение акробатических упражнений	Совершенствов ание ЗУН	Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять комбинации	Упражнени я на развитие пресса	Акробатически е упражнения	09.11		

16	Гимнастика	Совершенствование акробатических упражнений	Совершенствование ЗУН	Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комбинации		Силовая подготовка	14.11		
17	Гимнастика	Закрепление акробатических упражнений	Совершенствование ЗУН	Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций		Упражнения на развитие пресса Силовая подготовка	16.11		
18	Гимнастика	Зачет акробатических упражнений	Учетный	Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций	Оценка техники выполнения комбинаций	Упражнения на развитие пресса Силовая подготовка	21.11		
19	Гимнастика	Обучение техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Изучение нового материала	Прыжок вверх прогнувшись	Уметь выполнять комбинации		Повторить комбинацию	23.11		

20	Гимнастика	Повторение техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Совершенствование ЗУН	Равновесие, танцевальные шаги, прыжки, повороты. Прыжок вверх прогнувшись	Уметь выполнять комбинации		Повторить комбинацию	28.11		
21	Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Совершенствование ЗУН	Равновесие, танцевальные шаги, прыжки, повороты. Прыжок вверх прогнувшись	Уметь выполнять комбинации		Повторить комбинацию	30.11		
22	Гимнастика	Закрепление техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Совершенствование ЗУН	Равновесие, танцевальные шаги, прыжки, повороты. Прыжок вверх прогнувшись	Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций		Повторить комбинацию	05.12		
23	Гимнастика	Зачет техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Учетный		Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций	Оценка техники выполнения и прыжка	Повторить комбинацию	07.12		
24	Баскетбол 10ч.	Обучение техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча	Изучение нового материала	ТБ на уроке баскетбол Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Инструктаж по ТБ		12.12		
25	Баскетбол	Повторение техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча	Изучение нового материала	ТБ на уроке баскетбол Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам			14.12		

				Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола						
26	Баскетбол	Совершенствование техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Работа с мячом, упражнение для мышц рук	19.12		
27	Баскетбол	Совершенствование техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники стойки, передвижения, передачи	Работа с мячом	21.12		
28	Баскетбол	Обучение техники передачи мяча, броски в корзину	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка, прыжковые упражнения	26.12		

				сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2X1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей						
29	Баскетбол	Повторение техники передачи мяча, броски в корзину	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2X1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Силовая подготовка прыжковые упражнения	11.01		
30	Баскетбол	Обучение техники ведения мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка прыжковые упражнения	16.01		

				головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей						
31	Баскетбол	Повторение техники ведения мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка	18.01		
32	Баскетбол	Совершенствование техники ведения мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Упражнения для рук	23.01		
33	Баскетбол	Закрепление техники ведения мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча	Упражнения для мышц рук	25.01		

				Терминология баскетбола						
34	Волейбол 10ч.	Обучение техники стойки волейболиста, прием и передача мяча	Изучение нового материала	ТБ на уроке волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Упражнение для кисти рук	30.01		
35	Волейбол	Повторение техники стойки волейболиста, прием и передача мяча		Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу игра через сетку	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		отжимание	01.02		
36	Волейбол	Совершенствование техники стойки волейболиста, прием и передача мяча	Комплексный	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Работа с мячом	06.02		
37	Волейбол	Обучение техники приема и передачи мяча	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка отжимание	08.02		
38	Волейбол	Повторение техники приема и передачи мяча	Комплексный	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам			13.02		

				Эстафеты. Игра по упрощенным правилам						
39	Волейбол	Совершенствовани е техники приема и передачи мяча	Комбинирован ный	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема и передачи мяча	Силовая подготовка	15.02		
40	Волейбол	Обучение техники подачи мяча	Комплексный	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка	20.02		
41	Волейбол	Повторение техники подачи мяча	Комплексный	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Играм по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Упражнения для рук	22.02		
42	Волейбол	Совершенствовани е техники подачи мяча	Комплексный	Прием мяча, нижняя прямая подача нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Учебная игра	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Упражнения для мышц рук	27.02		
43	Волейбол	Закрепление техники подачи мяча	Комплексный	Прием мяча, нижняя прямая подача ,нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Учебная игра	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники подачи мяча	Упражнения для рук	29.02		
44	Лыжная подготов ка 10ч.	Обучение техники одновременного двухшажного хода	Изучение нового материала	Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационны х способностей	Знать ТБ профилактика травматизма			05.03		
45	Лыжная подготов ка	Повторение техники одновременного двухшажного хода	Совершенствов ание ЗУН	Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом»,	Уметь правильно передвигаться на лыжах		Приседании, прыжки	07.03		

				повороты переступанием Развитие координационных способностей						
46	Лыжная подготовка	Закрепление техники одновременного двухшажного хода	Комплексный	Подъем наискось «полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка за технику передвижения на лыжах	Отжимание, пресс	12.03		
47	Лыжная подготовка	Обучение техники передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	Комплексный	Подъем наискось «полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах		Прыжки на скакалке	14.03		
48	Лыжная подготовка	Повторение техники передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах		Силовая подготовка	19.03		
49	Лыжная подготовка	Закрепление техники передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	Совершенствование ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка за технику передвижения на лыжах	Силовая подготовка	02.04		
50	Лыжная подготовка	Обучение техники торможения упором	Учетный	Передвижение на лыжах 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	.	Оздоровительный бег	04.04		
51	Лыжная подготовка	Повторение техники торможения упором	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске	Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору		Оздоровительный бег	09.04		

				Развитие координационных способностей						
52	Лыжная подготовка	Совершенствование техники торможения упором	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору		Бег по пересеченной местности	11.04		
53	Лыжная подготовка	Закрепление техники торможения упором	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору	Оценка преодоления лыжным ходом 2км		16.04		
54	Легкая атлетика 15ч.	Обучение техники медленного бега по пересеченной местности	Изучение нового материала	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бежать равномерном темпе 20 мин			18.04		
55	Легкая атлетика	Совершенствование техники медленного бега по пересеченной местности	Совершенствование ЗУН	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать равномерном темпе 20 мин		Беговые упр, прыжки	23.04		
56	Легкая атлетика	Совершенствование техники медленного бега по пересеченной местности	Совершенствование ЗУН	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать равномерном темпе 20 мин	Оценка без учета времени	Прыжки на скакалке	25.04		
57	Легкая атлетика	Обучение техники переменного бега на отрезках 60-80м.	Комбинированный	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ,	Уметь пробегать 60м с мах скоростью		Силовая подготовка	30.04		

				ОРУ, челночный бег. Правила соревнований						
58	Легкая атлетика	Совершенствование техники переменного бега на отрезках 60	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ, ОРУ, челночный бег. Правила соревнований	Уметь пробегать 60м с мах скоростью		Силовая подготовка	02.05		
59	Легкая атлетика	Совершенствование техники переменного бега на отрезках 60	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ, ОРУ, челночный бег. Правила соревнований	Уметь пробегать 60м с мах скоростью		Оздоровительный бег	07.05		
60	Легкая атлетика	Зачет на 60м.	Учетный	Высокий старт 15-20 м. Финиширование Старты из различных положений. СБУ. ОРУ. Эстафеты	Уметь пробегать 60м с мах скоростью	5-9,8 4-10,4 3-10,9	Оздоровительный бег	09.05		
61	Легкая атлетика	Обучение техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату		Приседания, отжимания	14.05		
62	Легкая атлетика	Повторение техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты	Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату		ОФП	16.05		
63	Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты	Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные	Уметь метать гранату		ОФП	21.05		

				игры Развитие скоростно- силовых качеств						
64	Легкая атлетика	Зачет метание гранаты на дальность	Учетный	Прыжок в длину с разбега, Метание гранаты, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь метать гранату	5-30 4-25м 3-20м	Оздоровительн ый бег	23.05		
65	Легкая атлетика	Обучение техники бега на средние дистанции	Комбинирован ный	Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500		Оздоровительн ый бег	28.05		
66	Легкая атлетика	Повторение техники бега на средние дистанции		Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500		Прыжки на скакалке	30.05		
67	Легкая атлетика	Совершенствовани е техники бега на средние дистанции	Учетный	Бег 1500м дев. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500	5-7,30 4-8,00 3-8,30	Прыжки на скакалке	04.06		
68	Легкая атлетика	Совершенствовани е техники бега на средние дистанции	Учетный	Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500		Прыжковые упражнения	07.06		