**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№,**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата** | | **Количество часов** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть Легкая атлетика (24 ч.)** | | | | | |
| 1 | Теоретические сведения по программе 5 класса, ТБ. Низкий старт, бег 60 м с низкого старта. | 02.09 | 02.09 | 1 | Секундомер, свисток, ст.колодки |
| 2 | Высокий старт, бег 60 м с высокого старта. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. ПИ. | 05.09 | 05.09 | 1 | Секундомер, свисток, ст.колодки |
| 3 | Высокий старт, бег 60 м с высокого старта. Ходьба пятках. ПИ. | 06.09 | 06.09 | 1 | Секундомер, свисток, ст.колодки |
| 4 | Сочетание разновидностей ходьбы (в полуприсяде, спиной вперёд) ОРУ, ПИ. | 09.09 | 09.09 | 1 |  |
| 5 | Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться) ОРУ, ПИ. | 12.09 | 12.09 | 1 |  |
| 6 | Ходьба приставным шагом левым и правым боком ОРУ, ПИ. | 13.09 | 13.09 | 1 |  |
| 7 | Ходьба с различными положением рук. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. | 16.09 | 16.09 | 1 | Скакалка |
| 8 | Ходьба с выполнением отдельных команд. Начало бега с различным исходным положением. ПИ. | 19.09 | 19.09 | 1 |  |
| 9 | Медленный бег до 4 мин. Повторный бег на отрезке 30-50м. ПИ. | 20.09 | 20.09 | 1 | Секундомер |
| 10 | Бег с преодолением малых препятствий. Ходьба приставными шагами. ОРУ, ПИ. | 23.09 | 23.09 | 1 | Секндомер |
| 11 | Эстафетный бег. Meдленный бег в равномерном темпе по 4 мин. Ходьба «змейкой» и по диагонали**.** | 26.09 | 26.09 | 1 | Эст.палочка, секундомер |
| 12 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. ОРУ, ПИ. | 27.09 | 27.09 | 1 | Скакалка |
| 13 | Разновидность бега и ходьбы. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. ОРУ. | 30.09 | 30.09 | 1 | Скакалка |
| 14 | Прыжки через скакалку произвольным способом. ОРУ в движении, ПИ. | 03.10 | 03.10 | 1 | Скакалка |
| 15 | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. ОРУ, ПИ. | 04.10 | 04.10 | 1 |  |
| 16 | Медленный бег 4 мин. Ходьба по диагонали по начерченной прямой. | 07.10 | 07.10 | 1 | Секундомер |
| 17 | Метание мяча на дальность с 3 шагов с разбега. ОРУ, ПИ. | 10.10 | 10.10 | 1 | Мяч |
| 18 | Передача мяча в колоне, шеренге. ОРУ, ПИ. | 11.10 | 11.10 | 1 | Мяч |
| 19 | Эстафета с переноской 2 мячей на расстоянии 20 метров. ОРУ, ПИ. | 14.10 | 14.10 | 1 | Мяч |
| 20 | Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ, ПИ. | 17.10 | 17.10 | 1 | Мяч |
| 21 | Метание мяча в движущуюся цель. Эстафеты с бегом на 20м, 30м. | 18.10 | 18.10 | 1 | Мяч |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ на дыхание, ПИ. | 21.10 | 21.10 | 1 | Гим.скамейка. |
| 23 | Упражнения на правильную осанку. Эстафеты, ПИ. | 24.10 | 24.10 | 1 |  |
| 24 | Упражнения на координацию. Эстафеты с бегом 10м. ОРУ, ПИ. | 25.10 | 25.10 | 1 |  |
| **II четверть Гимнастика, акробатика (23ч.)** | | | | | |
| 25 | Т.Б. Ходьба по диагонали противоходом, змейкой. ОРУ, ПИ. | 07.11 | 07.11 | 1 |  |
| 26 | Ходьба по диагонали противоходом, змейкой. ОРУ, ПИ. | 08.11 | 08.11 | 1 |  |
| 27 | Подлезание под ряд препятствий высотой до 1м. ОРУ, ПИ. | 11.11 | 11.11 | 1 |  |
| 28 | Повороты налево, направо, кругом. ОРУ, ПИ. | 14.11 | 14.11 | 1 |  |
| 29 | Понятие « интервал». Повороты налево, направо, кругом. ОРУ | 15.11 | 15.11 | 1 |  |
| 30 | Ходьба в обход с поворотами на углах. ОРУ, ПИ. | 18.11 | 18.11 | 1 |  |
| 31 | Ходьба с остановками по сигналу учителя ОРУ,ПИ. | 21.11 | 21.11 | 1 |  |
| 32 | Чередование напряжённой ходьбы с ходьбой в полуприседе. ОРУ, ПИ. | 22.11 | 22.11 | 1 |  |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перелазанье через препятствия до 1м. | 25.11 | 25.11 | 1 |  |
| 34 | Ходьба по гимнастическому бревну с ударами мяча о пол. ОРУ, ПИ. | 28.11 | 28.11 | 1 | Гимн.бревно |
| 35 | Повороты по гимнастической скамейке. ОРУ, ПИ. | 29.11 | 29.11 | 1 | Гимн.скам |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча. ОРУ, ПИ. | 02.12 | 02.12 | 1 | Гим.скам |
| 37 | Равновесие на левой ноге на полу без страховки. ОРУ,ПИ | 05.12 | 05.12 | 1 |  |
| 38 | Прыжок через козла, наскок в упор, стоя на коленях. ОРУ, ПИ. | 06.12 | 06.12 | 1 | Козел |
| 39 | Опорный прыжок через козла. ОРУ, ПИ. | 09.12 | 09.12 | 1 | Козел |
| 40 | Прыжок через козла в упор присев, соскок с мягким приземлением. ОРУ, ПИ. | 12.12 | 12.12 | 1 | Козел |
| 41 | Прыжки через козла вскок, в упор присев, соскок пригнувшись. ОРУ, ПИ. | 13.12 | 13.12 | 1 | Козел |
| 42 | Понятия: фланг, интервал, дисциплина. ОРУ,ПИ. | 16.12 | 16.12 | 1 |  |
| 43 | Прыжок на коня в ширину и соскок. ОРУ, ПИ. | 19.12 | 19.12 | 1 | Конь |
| 44 | Ходьба по диагонали противоходом. Прыжки через коня ноги врозь. ОРУ, ПИ. | 20.12 | 20.12 | 1 | Конь |
| 45 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 23.12 | 23.12 | 1 |  |
| 46 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей | 26.12 | 26.12 | 1 | Гимн.скам, мяч |
| 47 | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча | 27.12 | 27.12 | 1 | Гим.скам, мяч |
| **III четверть Подвижные и спортивные игры (31ч.)** | | | | | |
| 48 | Т.Б.Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. | 13.01 | 13.01 | 1 |  |
| 49 | Пионербол - учебная игра. Розыгрыш мяча на 3 шага. | 16.01 | 16.01 | 1 | Мяч |
| 50 | Бросок мяча в движении двумя руками с двух шагов. Пионербол. | 17.01 | 17.01 | 1 | Мяч |
| 51 | Нападающий удар двумя руками сверху. Пионербол. | 20.01 | 20.01 | 1 |  |
| 52 | Развитие скоростно-силовых качеств, игра пионербол. | 23.01 | 23.01 | 1 |  |
| 53 | Пионербол. Расстановка игроков. | 24.01 | 24.01 | 1 |  |
| 54 | Специальные упражнения волейболиста. Правила перехода игроков. ПИ. | 27.01 | 27.01 | 1 |  |
| 55 | Пионербол. Расстановка игроков. | 30.01 | 30.01 | 1 |  |
| 56 | Специальные упражнения. Подача мяча двумя руками снизу. | 31.01 | 31.01 | 1 | Мяч |
| 57 | Подача мяча одной рукой сбоку. Учебная игра. | 03.02 | 03.02 | 1 | Мяч |
| 58 | ОРУ. Пионербол. Бросок мяча двумя руками после двух шагов. ОРУ для рук. | 06.02 | 06.02 | 1 |  |
| 59 | Пионербол-учебная игра. Розыгрыш мяча. ОРУ для суставов ног | 07.02 | 07.02 | 1 |  |
| 60 | Пионербол. Нападающий удар броском двумя руками сверху. | 10.02 | 10.02 | 1 |  |
| 61 | Специальные упражнения. Ловля мяча над головой. ПИ. | 13.02 | 13.02 | 1 |  |
| 62 | Упражнения для кистей рук. Подача мяча двумя руками снизу. | 14.02 | 14.02 | 1 | Мяч |
| 63 | Правила игры в баскетбол. ОРУ. | 17.02 | 17.02 | 1 |  |
| 64 | Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. ОРУ, ПИ. | 20.02 | 20.02 | 1 |  |
| 65 | Основная стойка; передвижение без мяча. ОРУ, ПИ. | 21.02 | 21.02 | 1 |  |
| 66 | Основная стойка; передвижение с мячом. ОРУ, ПИ. | 24.02 | 27.02 | 1 | Мяч |
| 67  68 | Ведение мяча на месте. ОРУ, ПИ. Ведения мяча в движении. ОРУ, ПИ. | 27.02  28.02 | 28.02 | 1 | Мяч |
| 69 | Ловля и передача мяча на месте двумя руками ОРУ, ПИ. | 02.03 | 02.03 | 1 |  |
| 70 | Повороты с мячом на месте. ОРУ, ПИ. | 05.03 | 05.03 | 1 |  |
| 71 | Бросок мяча в кольцо. ОРУ, ПИ. | 06.03 | 06.03 | 1 |  |
| 72 | Баскетбол – учебная игра. Розыгрыш мяча. ОРУ. | 09.03 | 09.03 | 1 | Мяч |
| 73 | Упражнения баскетболиста. ОРУ, ПИ. | 12.03 | 12.03 | 1 |  |
| 74 | Передача мяча одной рукой сбоку. Разминка рук. | 13.03 | 13.03 | 1 |  |
| 75 | Останов­ка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. | 16.03 | 16.03 | 1 |  |
| 76 | Передви­жения без мяча вправо, влево, вперед, назад. | 19.03 | 19.03 | 1 |  |
| 77 | Контрольный урок. Закрепление изученного материала. | 20.03 | 20.03 | 1 | Мяч |
| 78 | Баскетбол – учебная игра. | 23.03 | 13.04 | 1 |  |
| **IV Лёгкая атлетика (24ч.)** | | | | | |
| 79 | ОРУ в движении, эстафеты, ПИ. | 02.04 | 16.04 | 1 |  |
| 80 | Эстафеты, ОРУ, ПИ. | 03.04 | 17.04 | 1 |  |
| 81 | ОРУ на формирование осанки, эстафеты, ПИ. | 06.04 | 20.04 | 1 |  |
| 82 | Эстафеты, ОРУ, ПИ. | 09.04 | 23.04 | 1 |  |
| 83 | Низкий старт, бег 60м с низкого старта. ОРУ на дыхание. | 10.04 | 24.04 | 1 | Ст.колодки, секун., свисток |
| 84 | Высокий старт, бег 60м с высокого старта. ПИ. | 13.04 | 27.04 | 1 |  |
| 85 | ОРУ с обручами, ПИ. Повторить задание и уточнить время его выполнения. | 16.04 | 30.04 | 1 | Обруч |
| 86 | Бег с преодолением малых препятствий. ОРУ, ПИ. | 17.04 | 07.05 | 1 | Секунд |
| 87  88 | Ходьба с остановками для выполнения ОРУ, ПИ.  Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ, ПИ. | 20.04  23.04 | 08.05 | 1 |  |
| 89  90 | Разновидности ходьбы по инструкции учителя. ОРУ, ПИ.  Ходьба приставным шагом. ОРУ, ПИ. | 24.04  27.04 | 12.05 | 1 |  |
| 91 | Медленный бег до 4мин. Повторный бег 30-50м. ПИ. | 30.04 | 14.05 | 1 |  |
| 92  93  94 | Прыжки через скакалку с продвижением. ОРУ, ПИ.  Прыжки через скакалку произвольным способом. ОРУ в ходьбе, ПИ.  Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. ОРУ, ПИ. | 01.05  04.05  07.05 | 15.05 | 1 | Скакалка |
| 95  96 | Низкий старт, бег 60м с низкого старта. Медленный бег до 4мин ОРУ, ПИ Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. ОРУ. | 08.05  11.05 | 16.05 | 1 |  |
| 97  98 | Эстафетный бег(60 м по кругу).ОРУ. Эстафетный бег(30м по кругу). ОРУ. | 14.05  15.05 | 18.05 | 1 |  |
| 99 | Прыжки на скакалке на месте в различном темпе. ОРУ | 18.05 | 21.05 | 1 | Скакалка |
| 100  101  102 | Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ, ПИ.  Метание мяча в движущую цель. ОРУ, ПИ.  Метание с места одной рукой. ОРУ, ПИ. | 21.05  22.05  25.05 | 22.05 | 1 |  |