

Приложение к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол -во часов	Дата план проведения	Дата факт проведения
1	Вводный инструктаж по охране труда.		01.09.2022	
2	Беговые упр. Подготовка к занятиям физ-рой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной фун. направлен).	1	02.09.2022	
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	08.09.2022	
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости.	1	09.09.2022	
5	Бег на средние дистанции. Беговые упр.	1	15.09.2022	
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	16.09.2022	
7	Эстафетный бег. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	22.09.2022	
8	Кроссовый бег. Физическое развитие человека	1	23.09.2022	
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	29.09.2022	
10	Преодоление препятствий разной сложности. Значение Л/А.	1	30.09.2022	
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	06.10.2022	
12	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	1	07.10.2022	
13	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	13.10.2022	
14	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	1	14.10.2022	
15	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	20.10.2022	
16	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	21.10.2022	
17	Инструктаж по ОТ. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	27.10.2022	
18	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	1	28.10.2022	
19	Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики)	1	10.11.2022	
20	Передвижение в висах и упорах. Кувырки.	1	11.11.2022	

21	Комплексы упр. современных оздоровительных систем физ. вос. ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физ.качеств.	1	17.11.2022	
22	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1	18.11.2022	
23	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1	24.11.2022	
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях	1	25.11.2022	
25	Гимнастические упр. и комбинации на спортивных снарядах	1	01.12.2022	
26	Упр. и комбинации на гим. брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	1	02.12.2022	
27	Упр. на параллельных брусьях (мальчики),	1	08.12.2022	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	09.12.2022	
29	Гим. упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1	15.12.2022	
30	Опорные прыжки. Упр. на гим. бревне. Упр. на перекладине (мальчики).	1	16.12.2022	
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	22.12.2022	
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1	23.12.2022	
33	Инструктаж по ОТ по лыжной подготовке. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	29.12.2022	
34	Передвижение на лыжах классическим стилем.	1	30.12.2022	
35	Одновременный бесшажный ход	1	12.01.2023	
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	13.01.2023	
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	19.01.2023	
38	Бег 5 минут. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	20.01.2023	
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.	1	26.01.2023	
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1	27.01.2023	
41	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.	1	02.02.2023	
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	1	03.02.2023	

43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	09.02.2023	
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упр. на развитие координации, ловкости.	1	10.02.2023	
45	Инструктаж по ОТ. Терминология волейбола.	1	16.02.2023	
46	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1	17.02.2023	
47	Оценка техники осваиваемых упр., способы выявления и устранения технических ошибок.	1	02.03.2023	
48	Освоение техники приемов и передач мяча. Жестикуляция в волейболе.	1	03.03.2023	
49	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.	1	09.03.2023	
50	Олимпийские игры древности. Правила соревнований по волейболу. <i>Судейство.</i>	1	10.03.2023	
51	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физ-рой и спортом	1	16.03.2023	
52	Инструктаж по охране труда.	1	17.03.2023	
53	Передача мяча, ведение мяча в футболе	1	23.03.2023	
54	Обыгрыш сближающихся противников.	1	06.04.2023	
55	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	07.04.2023	
56	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). <i>Судейство.</i>	1	13.04.2023	
57	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1	14.04.2023	
58	Терминология и жестикуляция в баскетболе	1	20.04.2023	
59	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.	1	21.04.2023	
60	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>	1	27.04.2023	
61	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.	1	28.04.2023	
62	Упражнения в метании малого мяча	1	04.05.2023	
63	Челночный бег. Прыжковые упражнения.	1	05.05.2023	
64	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	11.05.2023	
65	Бег в равномерном темпе.	1	12.05.2023	

66	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	18.05.2023	
67	Эстафетный бег. Высокий старт.	1	19.05.2023	
68	Кроссовый бег.	1	25.05.2023	