

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

Рассмотрено на заседании МО учителей физкультуры и ОБЖ руководитель МО Годова Т.А. <i>Т.А. Годова</i>	Согласовано Заместитель директора по НМР Мокрецова Н.В. <i>Н.В. Мокрецова</i>	Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» Романова О.И. <i>О.И. Романова</i>
Протокол №1 от «30» 08 2017 г.	«31» 08 2017 г.	Приказ № «31» 08 2017 г.



**Календарно-тематическое планирование
по физкультуре
на 2017-2018 учебный год**

Класс: 5

Учитель: Годова Т.А.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю - 3 часа.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по физкультуре, 5-9 классы Слепцовой Л.Д. Годовой Т.А. Труфановым С.В., утвержденной приказом МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» № 204 от 30.08.2016г.

номер урока	дата	корректировка	Содержание (раздел, тема) урока	Кол-во часов	Примечание
			Лёгкая атлетика	15	
1			Вводный урок . Инструкция Т.Б. Овладение техникой спринтерского бега	1	
2			Развитие выносливости: бег до 6 мин, полоса препятствий	1	
3			Овладение техникой прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	1	
4			Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, встречная эстафета	1	
5			Входной контроль : бег 60м с учётом времени	1	
6			Развитие выносливости: круговая тренировка, бег до 12 минут	1	
7			Повторить метание малого мяча на дальность, эстафеты, прыжки	1	
8			Контрольный норматив: метание малого мяча на дальность	1	
9			Контрольный норматив: подтягивание (м) сгибание и разгибание рук (д)	1	
10			Контрольный норматив: бег 1000 метров с учётом времени	1	
11			Контрольный норматив : подъём туловища за 30 секунд	1	
12			Контрольный норматив : прыжок в длину с места	1	
13			Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки, броски	1	
14			Повторить игры развивающие быстроту и реакцию движения	1	
15			Теория : знания о физической культуре	1	
			Баскетбол	12	
16			История баскетбола. Правила м/б.Основные приёмы. Техника безопасности	1	
17			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
18			Освоение техники ведения мяча:	1	

			низкая, средняя, высокая стойка игрока		
19			Освоение техники ведения мяча на месте , в движении по прямой	1	
20			Контрольный норматив: ведения мяча в движении по прямой	1	
21			Освоение ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении в парах	1	
22			Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	
23			Контрольный норматив: передачи мяча на месте в парах от плеча	1	
24			Овладение техникой броска мяча в кольцо двумя руками с места	1	
25			Овладение техникой броска мяча в кольцо двумя руками после ведения	1	
26			Овладение техникой броска мяча в кольцо одной рукой с места	1	
27			Овладение техникой броска мяча в кольцо одной рукой после ведения	1	
			Гимнастика с элементами акробатики	20	
28			История гимнастики .Правила техники безопасности и страховки	1	
29			Освоение строевых упражнений: перестроение в колонну по 4 дроблением	1	
30			Перестроение колонн методом разведения и слияния в движении	1	
31			Разучить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте	1	
32			Освоение висов согнувшись и прогнувшись(м)смешанные висы (д)	1	
33			Контрольный норматив: подтягивание (м) подтягивание из вися лёжа(д)	1	
34			Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев, сосков прогнувшись	1	
35			Освоение акробатических упр-й: кувырок вперёд в группировке	1	
36			Освоение техники кувырка назад, развитие гибкости	1	

37			Освоение техники стойки на лопатках	1	
38			Контрольный норматив: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках	1	
39			Разучить комплекс ОРУ с предметами, развитие скоростных способностей	1	
40			Развитие координационных способностей: игры, эстафеты с гим. инвентарём	1	
41			Развитие гибкости: упражнения на гимнастической стенке,	1	
42			Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, броски	1	
43			Обучение лазанью по канату, лазание по гимнастической скамейке	1	
44			Развитие силовой выносливости: подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	
45			Контрольный норматив: опорный прыжок: наскок на носки и соскок прогнувшись	1	
46			Урок-лекция: самоконтроль, способы регулирования физической нагрузки	1	
47			Урок-лекция: знания о физической культуре	1	
			Лыжная подготовка	21	
48			История лыжного спорта. Правила техники безопасности	1	
49			Подборка и подгонка лыж и палочек. Выход Работа над скольжением.	1	
50			Разучить ступающий шаг на лыжах без палок	1	
51			Разучить технику скольжением без палочек - вкатывание.	1	
52			Повторить технику скольжения без палочек	1	
53			Разучить технику попеременного 2-х шажного хода с палочками.	1	
54			Повторить технику попеременного 2-х шажного хода с палочками.	1	
55			Закрепить технику попеременного 2-х шажного хода	1	
56			Контрольный норматив: дистанция 2км с учётом времени	1	
57			Разучить технику одновременного	1	

			бесшажного хода .		
58			Повторить технику лыжного хода. Игра « Гонка с преследованием»	1	
59			Контрольный норматив: подъём в гору « лесенкой» Игра «Гонка с выбыванием»	1	
60			Разучить технику подъёма « полуёлочкой» Дистанция 1500м	1	
61			Повторить технику подъёма « ёлочкой» Игра «Эстафета с передачей палочек»	1	
62			Контрольный норматив: подъёма «ёлочкой» Дистанция до 2км	1	
63			Разучить технику торможения с горки « плугом» Игра «Остановка рывком»	1	
64			Повторить технику торможения с горки «плугом» Дистанция 2,5км	1	
65			Контрольный норматив: спуск с горки «плугом» Игра «Карельская гонка»	1	
66			Разучить повороты переступанием и в движении. Дистанция 3км	1	
67			Повторить повороты переступанием и в движении	1	
68			Контрольный норматив: дистанция 2км с учётом времени	1	
				12	
			Баскетбол		
69			Правила техники безопасности. Повторить ведение мяча на месте и в движении	1	
70			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
71			Освоение техники ведения мяча: низкая, средняя, высокая стойка игрока	1	
72			Освоение техники ведения мяча на месте , в движении по прямой	1	
73			Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой	1	
74			Освоение ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении в парах	1	
75			Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	

76			Совершенствование ловли и передачи мяча на месте в парах	1	
77			Овладение техникой броска мяча в кольцо двумя руками с места	1	
78			Овладение техникой броска мяча в кольцо двумя руками после ведения	1	
79			Овладение техникой броска мяча в кольцо одной рукой с места	1	
80			Овладение техникой броска мяча в кольцо одной рукой после ведения	1	
			Волейбол	10	
81			История волейбола. Правила техники безопасности	1	
82			Овладение техникой передвижений: :перемещения приставными шагами боком	1	
83			Техника передвижений: перемещения в стойке, остановки, ускорения	1	
84			Освоение техники приёма мяча сверху двумя руками на месте	1	
85			Освоение техники приёма мяча сверху двумя руками с перемещения вперёд	1	
86			Освоение техники передачи мяча над собой и через сетку	1	
87			Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания	1	
88			Учебная игра , развитие координационных способностей	1	
89			Разучить нижнюю прямую подачу через сетку	1	
90			Развитие выносливости: круговая тренировка, эстафеты	1	
			Лёгкая атлетика	12	
91			Правила техники безопасности. Контроль и самоконтроль	1	
92			Повторить метание малого мяча на дальность, эстафеты, прыжки	1	
93			Контрольный норматив : бег 30 метров с высокого старта	1	
94			Контрольный норматив :подтягивание на высокой перекладине(м) отжимание (д)	1	
95			Контрольный норматив: бег 1000 метров с учётом времени	1	
96			Контрольный норматив :подъём	1	

			туловища за 30 секунд		
97			Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	
98			Контрольный норматив: метание малого мяча	1	
99			Повторить игры развивающие быстроту и реакцию движения	1	
100			Подвижные игры на скорость, ловкость, быстроту	1	
101			Повторить игру « Третий лишний»	1	
102			Итоговый урок : подвижные игры, эстафеты	1	