

### Тематическое планирование 5 класс

|    |                                                                                                    |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры                               |  |
| 2  | . Развитие скоростных способностей                                                                 |  |
| 3  | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег                                 |  |
| 4  | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м                                        |  |
| 5  | Развитие выносливости                                                                              |  |
| 6  | Развитие выносливости                                                                              |  |
| 7  | Развитие выносливости                                                                              |  |
| 8  | . Развитие силовых качеств                                                                         |  |
| 9  | . Развитие силовых качеств                                                                         |  |
| 10 | . Развитие силовых качеств                                                                         |  |
| 11 | . Сдача зачетов                                                                                    |  |
| 12 | . Сдача зачетов                                                                                    |  |
| 13 | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей                                   |  |
| 14 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей                         |  |
| 15 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей                         |  |
| 16 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости                                                       |  |
| 17 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                                   |  |
| 18 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                                   |  |
| 19 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                                   |  |
| 20 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                                   |  |
| 21 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                                   |  |
| 22 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                                   |  |
| 23 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                                   |  |
| 24 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств                                   |  |
| 25 | . Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП                                                          |  |
| 26 | . Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП                                                          |  |
| 27 | . Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП                                                          |  |
| 28 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей                       |  |
| 29 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей                       |  |
| 30 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей |  |
| 31 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей |  |
| 32 | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей                             |  |
| 33 | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей                             |  |
| 34 | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей                             |  |
| 35 | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей                             |  |
| 36 | . Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей                              |  |
| 37 | . Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей                              |  |
| 38 | . Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей                            |  |
| 39 | . Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей                            |  |
| 40 | . Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей                            |  |
| 41 | . Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей                            |  |
| 42 | . Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств                                              |  |
| 43 | . Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств                                              |  |
| 44 | . Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств                                              |  |
| 45 | . Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств                                              |  |
| 46 | . Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств                            |  |
| 47 | . Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств                            |  |
| 48 | . Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств                            |  |
| 49 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг                                                                  |  |
| 50 | Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости                                                  |  |
| 51 | Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости                                                  |  |
| 52 | Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости                                                  |  |
| 53 | . Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости                                               |  |
| 54 | . Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости                                               |  |
| 55 | . Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости                                               |  |
| 56 | . Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости                                               |  |

|    |                                                                                                                                                            |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 57 | . Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости                                                                                                       |  |
| 58 | . Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости                                                                                                       |  |
| 59 | . Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости                                                                                                       |  |
| 60 | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости                                                                                                      |  |
| 61 | Торможение «упором». Развитие выносливости                                                                                                                 |  |
| 62 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости                                                                                                   |  |
| 63 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости                                                                                                   |  |
| 64 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей                                                       |  |
| 65 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей                                                       |  |
| 66 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей                                                       |  |
| 67 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей                                                                                    |  |
| 68 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей                                                                                    |  |
| 69 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей                                                                                    |  |
| 70 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей                                                             |  |
| 71 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей                                                             |  |
| 72 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей                                                             |  |
| 73 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств                                                                                                   |  |
| 74 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей                                                                                              |  |
| 75 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств                                                                                       |  |
| 76 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств                                                                                       |  |
| 77 | Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств                                                                                                    |  |
| 78 | Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств                                                                                                    |  |
| 79 | Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) |  |
| 80 | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей                                                                   |  |
| 81 | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей                                                                   |  |
| 82 | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей                                                                   |  |
| 83 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости                                                                                       |  |
| 84 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости                                                                                       |  |
| 85 | . Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей                                                                            |  |
| 86 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)                                             |  |
| 87 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств                                                                                         |  |
| 88 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств                                                                                         |  |
| 89 | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств                                                                            |  |
| 90 | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств                                                                            |  |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости                                                                                      |  |
| 92 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости                                                                                                |  |
| 93 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости                                                                        |  |
| 94 | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м                                                                                                               |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча                                                                                                      |  |
| 96 | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции                                                                                                |  |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча                                                         |  |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега                                                         |  |
| 99 | Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                         |  |
|    |                                                                                                                                                            |  |
|    |                                                                                                                                                            |  |
|    |                                                                                                                                                            |  |

