

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 б класс

| № | Тема | Кол. часов | Основные виды деятельности учащихся | Дата План | Дата Факт |
|-----|--|------------|--|-----------|-----------|
| 1-2 | Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. | 2 | Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. | | |
| 3-4 | Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | 2 | Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | | |
| 5-6 | Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | 2 | Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|
| 7-8 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | 2 | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». | | |
| 9-10 | Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. | 2 | Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. | | |
| 11-12 | Выполнение движений плечами. | 2 | Выполнение движений плечами. | | |
| 13-14 | Опора на предплечья, на кисти рук. | 2 | Опора на предплечья, на кисти рук. | | |
| 15-16 | Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). | 2 | Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от | | |
| 17-18 | Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). | 2 | Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от | | |
| 19-20 | Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). | 2 | Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). | | |
| 21-22 | Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). | 2 | Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). | | |
| 23-24 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). | 2 | Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. | | |
| 25-26 | Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). | 2 | Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|
| | | | влево). | | |
| 27-28 | Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). | 2 | Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). | | |
| 29-30 | Вставание на четвереньки. | 2 | Вставание на четвереньки. | | |
| 31-32 | Ползание на животе (на четвереньках). | 2 | Ползание на животе (на четвереньках). | | |
| 33-34 | Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине». | 2 | Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине». | | |
| 35-36 | Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. | 2 | Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. | | |
| 37-38 | Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». | 2 | Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». | | |
| 39-40 | Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. | 2 | Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. | | |
| 41-42 | Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. | 2 | Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. | | |
| 43-44 | Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. | 2 | | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|
| 45-46 | Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). | 2 | Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). | | |
| 47-48 | Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). | 2 | Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). | | |
| 49-50 | Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). | 2 | Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). | | |
| 51-52 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). | 2 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). | | |
| 53-54 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). | 2 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). | | |
| 55-56 | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). | 2 | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|
| 57-58 | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). | 2 | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). | | |
| 59-60 | Прыжки на одной ноге. | 2 | Прыжки на одной ноге. | | |
| 61-62 | Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). | 2 | Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). | | |
| 63-64 | Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). | 2 | Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). | | |
| 65-66 | Повторение пройденных тем (Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые») | 2 | Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). | | |
| 67-68 | Повторение пройденных тем (Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые») | 2 | Повторение пройденных тем | | |