**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**5 КЛАСС**

**I четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Легкая атлетика (11 ч.)** | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | **1 (1)** | Изучение  нового  материала | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.**  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | **Уметь:**  бегать с максимальной  скоростью с низкого старта  (20 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **2 (2)** | Совершен-ствование | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и основные системы организма. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **3(3)** | Совершен-  ствование | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (60 м). | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **4(4)** | **Учетный** | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.  **Учет**: б**ег на результат 30 м.** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (60 м). | **Учетный**  **бег 30 м на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **5(5)** | **Учетный** | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».  **Учет:** **бег на результат 60 м.** | **Уметь:** бегать с максимальной  скоростью с низкого старта  (60 м). | **Учетный**  **бег 60 на результат** | Комп  лекс  №1 |  |  |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча  (4 ч) | **6(6)** | Изучение  нового материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча в горизонтальную цель (1X1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: прыгать в длину с разбег (с места); метать мяч в горизонтальную цель. | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **7(7)** | Комбиниро  ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча в вертикальную цель (1X1) с 5-6 м. ОРУ специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в вертикальную цель. | Текущий | Комп  лекс  №1 |  |  |
| **8(8)** | **Учетный** | Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1X1) с 5-6 м. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых  качеств. **Учет: челночный бег 3x10 м на результат.** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в вертикальную цель. | **Учетный челночный бег 3x10 м на результат** | Комплекс  №1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **9(9)** | **Учетный** | Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча в горизонтальную цель (1X1) с 5-6 м. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. | **Учетный оценка техники**  **прыжка в длину с разбега**  **(с места)** | Комплекс  №1 |  |  |
| Бег на средние дистанции  (2 ч) | **10(10)** | **Учетный** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».  **Учет: техника метания малого мяча с разбега.** | **Уметь**: бегать на дистанции 1000 м. | **Учетный оценка техники**  **метания малого мяча с разбега** | Комплекс  №1 |  |  |
| **11(11)** | **Учетный** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».  **Учет: бег 1000 м на результат.** | **Уметь**: бегать на дистанцию 1000 м (на результат). | **Учетный:**  **бег 1000 м на результат** | Комплекс  №1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка(9 ч.)** | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | **12(12)** | Изучение нового материала | Равномерный бег (10 мин.). ОРУ развитие выносливости. Подвижные игры «Перестрелка». | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **13(13)** | Комбиниро ванный | Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра « Пустое место» | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **14(14)** | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Паровозики» | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **15(15)** | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра « Вызов номера». | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **16(16)** | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Вызов номера». | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **17(17)** | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салочки». | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **18(18)** | Комбинированный | Равномерный бег (17 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **19(19)** | Комбинированный | Равномерный бег (17 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс  №1 |  |  |
| **20(20)** | Комбиниро  ванный | Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ развитие выносливости. Подвижная  Игра «Салки». | **Уметь**: бегать в равномерном  темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комп.  №1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол (7 ч.)** | | | | | | | | |
| Баскетбол  (7 ч) | **21(21)** | Изучение  нового  материала | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.**  Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных качеств. | **Уметь**: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **22(22)** | **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола  . **Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный:**  **наклон вперед сидя на полу** | Комплекс  №3 |  |  |
| **23(23)** | **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: М-подтягивание на перекладине, Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный:**  **М-подтягив,**  **Д-подниман.**  **туловища**  **за 30 сек.** | Комплекс  №3 |  |  |
| **24(24)** | **Учетный** Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: оценка техники стойки и передвижения игрока.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Оценка техники стойки и передвиже-ния игрока** | Комплекс  №3 |  |  |
| **25(25)** | **Учетный** Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  **Учет: отжимание от пола.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный:**  **отжимание от пола** | Комплекс  №3 |  |  |
| **26(26)** | Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.  **Принять зачет у задолжников.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **27(27)** | Комплекс  ный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Напомнить учащимся о правилах дорожного движения.**  **Подвести итоги за I четверть.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**5 КЛАСС**

**II четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Гимнастика (18 ч.)** | | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения  (6 ч) | **28(1)** | Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение». | **Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **29(2)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м),смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | **Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **30(3)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнятькомбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **31(4)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **32(5)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **33(6)** | **Учетный** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.  **Учет:** **подтягивание из виса:**  **М:«5» - 6 р; «4» - 4 р; «3» - 1р. Д: «5» - 19 р; «4»** - **14 р; «3» - 4р.** | **Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | **Учетный оценка техники выполнения висов** | Комплекс  №2 |  |  |
| Опорный прыжок | **34(7)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и  слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Салки». | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Строевые упражнения.  Упражнения на гимнастичес -ком бревне  (6 ч.) | **35(8)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и  слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых качеств. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **36(9)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых качеств. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **37(10)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых качеств. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **38(11)** | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых качеств. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **39(12)** | **Учетный** | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых качеств.  **Учет: техника выполнения опорного прыжка.** | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | **Учетный**  **оценка техники выполнения опорного прыжка** | Комплекс  №2 |  |  |
| Акробатика  (6 ч) | **40(13)** | Изучение нового материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **41(14)** | Комплекс  ный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **42(15)** | Комплекс  ныц | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **43(16)** | Комплекс  ныЙ | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Комплекс  №2 |  |  |
| **44(17)** | **Учетный** | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения упражнения на гимнастическом бревне.** | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | **Учетный**  **оценка техники выполнения упражнения на гимнастичес- ком бревне** | Комплекс  №2 |  |  |
| **45(18)** | **Учетный** | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения кувырков, стойки на лопатках.** | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | **Учетный**  **оценка техники выполнения** | Комплекс  №2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | **кувырков, стойки на лопатках.** |  |  |  |
|  | | | **Баскетбол (3 ч.)** | | | | | |
| Баскетбол  (3 ч) | **46(19)** | Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении в парах. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **47(20)** | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Принять зачет у задолжников.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **48(21)** | Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Напомнить учащимся о правилах дорожного движения.**  **Подвести итог за II четверть.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**5 класс**

**III четверть (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол (12 ч.)** | | | | |  | | | |
| Баскетбол  (12 ч) | **49(1)** | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **50(2)** | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **51(3)** | **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: техника ведения мяча с изменением направления.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный**  **оценка техники ведения мяча с изменением направления** | Комплекс  №3 |  |  |
| **52(4)** | Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **53(5)** | Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **54(6)** | Комплекс  ный  **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет:** **оценка техники броска мяча снизу в движении.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный**  **оценка техники броска мяча снизу в движении** | Комплекс  №3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Баскетбол | **55(7)** | Комплекс  ный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **56(8)** | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **57(9)** | Совершен  ствование | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок).Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **58(10)** | Совершен  ствование | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок).Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **59(11)** | **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча с места.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный**  **оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места** | Комплекс  №3 |  |  |
| **60(12)** | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом Развитие координационных качеств. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **Волейбол(18 ч.)** | | | | | | | | |
| Волейбол  (18 ч)  1 | **61(13)** | Изучение нового материала | **Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.**  Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **62(14)** | Совершен  ствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **63(15)** | Совершен  ствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафета с элементами волейбола. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **64(16)** | Совершен  ствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафета с элементами волейбола. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Волейбол  1 | **65(17)** | **Учетный** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.  **Учет: техника выполнения стойки и передвижений игрока.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный оценка техники выполнения стойки и передвиже-**  **ний игрока** | Комплекс  №3 |  |  |
| **66(18)** | Комплекс  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **67(19)** | Комплекс  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **68(20)** | **Учетный** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.  **Учет: техника передачи мяча двумя руками сверху.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный оценка техники передачи мяча двумя руками сверху** | Комплекс  №3 |  |  |
| **69(21)** | Комплекс  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **70(22)** | Комплекс  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **71(23)** | Комплекс  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **72(24)** | Комплекс  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **73(25)** | **Учетный** | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; | **Учетный**  **оценка** | Комплекс |  |  |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  | Эстафеты. Игра в мини - волейбол.  **Учет: техника передачи мяча двумя руками через сетку.** | выполнять правильно технические действия в игре. | **техники**  **передачи мяча двумя руками через сетку** | №3 |  |  |
| **74(26)** | Комплекс  ный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **75(27)** | **Учетный** | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.  **Учет:**  **техника нижней прямой подачи.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный оценка техники нижней**  **прямой подачи** | Комплекс  №3 |  |  |
| **76(28)** | **Учетный** | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.  **Учет:**  **техника нижней прямой подачи.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный оценка техники нижней**  **прямой подачи** | Комплекс  №3 |  |  |
| **77(29)** | Комплекс  ный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.  **Принять зачет у задолжников.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **78(30)** | Комплекс  ный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.  **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.**  **Подвести итог за III четверть.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Итоговый** | Комплекс  №3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
5 класс**

**IV четверть (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  урока | | Тип  урока | | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол (5 ч.)** | | | | | | | | | | | |
| Баскетбол  (5 ч.) | **79(1)** | | Комплекс  ный | | **Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.**  Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **80(2)** | | Комплекс  ный | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс  №3 |  |  |
| **81(3)** | | Комплекс  ный  **Учетный** | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча в движении.** | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении** | Комплекс  №3 |  |  |
| **82(4)** | | Комплекс  ный  **Учетный** | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча в движении.** | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении** | Комплекс  №3 |  |  |
| **83(5)** | | Комплекс  ный  **Учетный** | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: отжимание от пола.** | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | **Учетный**  **отжимание от пола** | Комплекс  №3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (16 ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Бег  по пересеченной  местности, преодоление препятствий  (9 ч.) | **84(6)** | | Изучение нового  материала | | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.**  Равномерный бег (10 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения.  Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые. Развитие выносливости. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **85(7)** | | Комбинированный **Учетный** | | Равномерный бег (12 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.  **Учет: наклон вперед сидя на полу.** | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный наклон вперед сидя на полу** | Комплекс  №4 |  |  |
| **86(8)** | | Комбинированный | | Равномерный бег (13 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **87(9)** | | Комбинированный **Учетный** | | Равномерный бег (15мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.  **Учет: челночный бег 3:10 м на результат.** | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный**  **челночный бег 3:10 м на результат** | Комплекс  №4 |  |  |
| **88(10)** | | Комбинированный | | Равномерный бег (16мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **89(11)** | | Комбинированный | | Равномерный бег (17мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.  **Учет:**  **М-подтягивание на перекладине; Д - поднимание туловища за 30 сек.** | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный**  **М-подтягиван.**  **Д - поднимание туловища за 30 сек.** | Комплекс  №4 |  |  |
| **90(12)** | | Комбинированный | | Равномерный бег (18мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **91(13)** | | Комбинированный | | Равномерный бег (18мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **92(14)** | | Комбинированный | | Равномерный бег (20мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| Бег на средние дистанции  (2 ч.) | **93(15)** | | Изучение нового материала | | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ специальные беговые упражнения Развитие выносливости. | | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м. | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **94(16)** | | Совершен  ствование **Учетный** | | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ специальные беговые упражнения Развитие выносливости.  **Учет: бег 1000 м на результат.** | | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м. | **Учетный**  **бег 1000 м на результат** | Комплекс  №4 |  |  |
| Спринтерский бег,  эстафетный бег  1 | **95(17)** | | Комбинированный | | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| (5 ч.) | **96(18)** | | Совершен  ствование | | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. | Текущий | Комплекс  №4 |  |  |
| **97(19)** | | Совершен  Ствование | | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (переда палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. |  | Комплекс  №4 |  |  |
| **98(20)** | | **Учетный** | | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.  **Учет: бег 30 м на результат.** | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. | **Учетный**  **бег 30 м**  **на результат** | Комплекс  №4 |  |  |
| **99(21)** | | **Учетный** | | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.  **Учет: бег 60 м на результат:**  **М-«5»-10,2 с;«4»-10,8 с;«3»-11,4 с; Д- «5»-10,4 с;«4»-10,9 с;«3»- 11,6 с.** | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. | **Учетный**  **бег 60 м на результат** | Комплекс  №4 |  |  |
| **Легкая атлетика (3 ч.)** | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места.  Метание малого мяча  (3 ч). | **100(22)** | | Изучение нового материала | | Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника метания малого мяча с разбега.** | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места),  метание малого мяча на дальность. | **Учетный**  **оценка**  **техники метания малого мяча с разбега** | Комплекс  №4 |  |  |
| **101(23)** | | Комбинированный  **Учетный** | | Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет:** **техника** **прыжка в длину с разбега (с места) на результат.**  **Принять зачет у задолжников.** | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места),  метание малого мяча на дальность. | **Учетный**  **оценка прыжка в длину с разбега**  **(с места)** | Комплекс  №4 |  |  |
| **102(24)** | |  | | Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Подвести итог за IV четверть и за год.**  **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.** | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега(с места),  метание малого мяча на дальность. | **Итоговый** | Комплекс  №4 |  |  |
|  | | |