**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**5 КЛАСС**

**I четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Легкая атлетика (11 ч.)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | **1 (1)** | Изучениеновогоматериала | **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 максимальнойскоростью с низкого старта(20 м). | Текущий | Комплекс№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 | Комплекс№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 | Комплекс№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** | Комплекс№1 |  |  |
| **5(5)** | **Учетный** | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».**Учет:** **бег на результат 60 м.** | **Уметь:** бегать с максимальнойскоростью с низкого старта(60 м). | **Учетный****бег 60 на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча(4 ч) | **6(6)** | Изучениенового 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 | Комплекс№1 |  |  |
| **7(7)** | Комбинированный | 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 | Комплекс№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)** | Комбинированный | 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)** | Изучениеновогоматериала | **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 поупрощенным 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** Комплексный | 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** Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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 | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексныц | 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)** | КомплексныЙ | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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 | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный**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)** | Комплексный | 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)** | Совершенствование | 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)** | Совершенствование | 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)** | Совершенствование | 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)** | Совершенствование | 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)** | Совершенствование | 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 |
| Волейбол1 | **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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный | 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 | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол (5 ч.)** |
| Баскетбол(5 ч.) | **79(1)** | Комплексный | **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)** | Комплексный | 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)** | Комплексный**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)** | Комплексный**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)** | Комплексный**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 |
| Бегпо пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч.) | **84(6)** | Изучение новогоматериала | **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)** | Совершенствование **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 бег1 | **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)** | Совершенствование | 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)** | СовершенСтвование | 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 |  |  |
|  |