**Календарно-тематическое планирование по физкультуре**

 **составлено на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания.**

**1-11 класс», М., Просвещение, 2008г.**

**учебный материал для учащихся 5 класса (102ч.)**

**Выполнил: учитель физической культуры**

**Герасименко С.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы (кол. часов)** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| ***I четверть. Легкая атлетика*** |
| **1.** | **Основы знаний (1 час)** | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  | куг№1 |  |  |
| **2 -3** | **Спринтерский бег (9 часов)** | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | куг№1 |  |  |
| **4-5** | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | куг№1 |  |  |
| **6-7** | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Учет освоения бега на 30м. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. «5» «4» «3»м 5,0 5,7 6,3д 5,1 6,0 6,4 | текущий | куг№1 |  |  |
| **8** | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег .до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. |  «5» «4» «3»м 10,2 10,5 11,3д 10,3 11,0 11,5 |  | куг№1 |  |  |
| **9-10** | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 800 м. Челночный бег 3х10 м. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | куг№1 |  |  |
| **11** | **Метание (3 часа)** | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | куг№1 |  |  |
| **12** | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику разбега (не допускать заступа). | текущий | куг№1 |  |  |
| **13** | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на результат | Уметь демонстрировать технику в целом. «5» «4» «3»м 32 30 25д 21 18 15 | текущий | куг№1 |  |  |
| **14-15** | **Прыжки (4 часа)** | Развитие силовых способностей и прыгучести. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | куг№1 |  |  |
| **16** | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | текущий | куг№1 |  |  |
| **17** | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Уметь выполнять технику прыжка в длину с разбега. |  | куг№1 |  |  |
| **18-****19** | **Длительный бег (10 часов)** | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров – мальчики, до 800 метров – девочки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | куг№1 |  |  |
| **20** | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | куг№1 |  |  |
| **21-22** | Преодоление препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№1 |  |  |
| **23-24** | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№1 |  |  |
| **25** | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | куг№1 |  |  |
| **26-27** |  | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№1 |  |  |
| ***II четверть. Гимнастика*** |
| **28-29** |  **Гимнастика (21 часов )** | СУ. Основы знаний | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий | куг№2 |  |  |
| **30-31** | Акробатические упражнения | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | куг№2 |  |  |
| **32-33** | Развитие гибкости | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий | куг№2 |  |  |
| **34-35** | Упражнения на бревне. | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на бревне; передвижению по бревну при­ставными шагами соскок с бревна прогнув­шись ; при­седание и повороты в приседе, повторить ходьбу при­ставным шагом (соскок с бревна произвольный).  | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **36-37** | Развитие силовых способностей | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **38-39** | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  |  | текущий | куг№2 |  |  |
| **40-41** | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | куг№2 |  |  |
| **42-43** |  | Упражнения в висе и упорах. | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнения на высокой перекладине: махи ; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **44-45** |  | Развитие силовых способностей | комплексный | ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Лазания по канату в два приема. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№2 |  |  |
| **46-47** |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Лазания по канату в два приема. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке Опорный прыжок: вскок в упор присев. Игру – эстафету с гимнастической скакалкой. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | куг№2 |  |  |
| **48** |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Игру – эстафету с гимнастической скакалкой. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | куг№2 |  |  |
| **III четверть. Спортивные игры (баскетбол, волейбол).** |
| **49-50** |  **Баскетбол (15 часов)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | куг№3 |  |  |
| **51-52** | Ловля и передача мяча. | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | куг№3 |  |  |
| **53-54** | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение ; а) на месте; б) шагом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | куг№3 |  |  |
| **55** | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | текущий | куг№3 |  |  |
| **56** | Тактика свободного нападения | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | куг№3 |  |  |
| **57-58** | Вырывание и выбивание мяча. | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча– передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | куг№3 |  |  |
| **59-60** | Нападение быстрым прорывом. | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. |  | текущий | куг№3 |  |  |
| **61** | Взаимодействие двух игроков | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  | текущий | куг№3 |  |  |
| **62** | Игровые задания | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | куг№3 |  |  |
| **63** | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Игровые задания. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.. | текущий | куг№3 |  |  |
| **64** | **Волейбол (15 часов)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | текущий | куг№3 |  |  |
| **65-66** | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте в парах. Передача мяча в стену. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **67-68** | Прием и передача мяча. | совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте в парах. Передача мяча в стену. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий | куг№3 |  |  |
| **69-70** | Нижняя подача мяча. | совершенствование | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий | куг№3 |  |  |
| **71-72** | Нижняя подача мяча | совершенствование | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Уметь демонстрировать технику. | текущий | куг№3 |  |  |
| **73-74** | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **75-76** | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| **77-78** | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | куг№3 |  |  |
| ***IV четверть Легкая атлетика.***  |
| **79-80** | **Легкая атлетика (10 часов)** | Прыжки в высоту с разбега | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега с трех шагов способом перешагиванием. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№4 |  |  |
| **81-82** | Прыжки в высоту с разбега  | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжок в высоту с разбега с трех шагов способом перешагиванием на мини­мальных высотах. Спортивные игры. | Корректировка техники прыжка в высотум – 85 см; д – 75см |  | куг№4 |  |  |
| **83** | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№4 |  |  |
| **84** | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Бег в равномерном темпе до 15 минут  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг№4 |  |  |
| **85-86** | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  | куг№4 |  |  |
| **87-88** | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | куг№4 |  |  |
| **89-90** | **Спринтерский бег (7часов)** | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | куг№4 |  |  |
| **91-92** | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | куг№4 |  |  |
| **93** | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий | куг№4 |  |  |
| **94** | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 40 метров. Бег 60 метров – на результат. |  «5» «4» «3»м 10,2 10,5 11,3д 10,3 11,0 11,5 | текущий | куг№4 |  |  |
| **95** | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 800 м. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | куг№4 |  |  |
| **96-97** | **Метание (3 часа)** | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | куг№4 |  |  |
| **98** | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | куг№4 |  |  |
| **99-100** |  **Прыжки ( 4часа)**  | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | куг№4 |  |  |
| **101-102** | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с разбега.– на результат Подведение итогов. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. «5» «4» «3»м; 350 330 300д; 280 260 240 | текущий | куг№4 |  |  |