**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (3 часа в неделю)**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока  кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовки учащихся | Вид контроля | Д/З | Дата  провед. | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)** | | | | | | | | |
| 1  урок | Вводный инструктаж на рабочем месте | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по Т.Б.по л/а. Специальные беговые упражнения. Эстафеты | Знать требования инструкций. | Устный опрос | Повтор.прав. т.б. |  |  |
| 2  урок | Спринтерский бег | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (10-15м). Бег с ускорением (30 – 40 м) .Старты из различных И. П. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Метание мяча на дальность отскока от стены. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 20м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 3  урок | Спринтерский бег | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег по дистанции до 30 метров (2 серии). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Метание мяча на дальность отскока от стены. | **Уметь**: демонстрировать технику высокого старта в беге на 20м. | Текущий | Повтор тех.выс старта |  |  |
| 4  урок | Спринтерский бег | Совершенствование | ОРУ в шеренгах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Обучение отталкивания в прыжках в длину «согнув ноги», прыжок с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние и в цель 1х1 с 5-6м. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.; уметь метать мяч на заданное расстояние. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 5  урок | Прыжок в длину.(принал. прыж. ямы) Метание мяча. | Комбинированный | ОРУ в шеренгах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Обучение подбора разбега в прыжках в длину «согнув ноги», прыжок с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с высокого старта; метать мяч на заданное расстояние. | Оценка техники высокого старта и стартового разгона | Имит.тех метан. |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6  урок | Прыжок в длину.(принал. прыж. ямы) Метание мяча. | Комбинированный | ОРУ в шеренгах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. **Прыжок с 5-7 шагов разбега.(при наличии прыжковойямы) Обучение приземлению**. Метание мяча на дальность с 2 шагов разбега. Игра «Попади в мяч», «Удочка». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 7  урок | Прыжок в длину.(принал. прыж. ямы) Метание мяча | Учетный | Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность с разбега 2-3 шага. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Воробьи–вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать с разбега. | Оценка техники прыжка в длину с разбега | Ком-плекс 1 |  |  |
| 8  урок | Бег на средние дистанции. Метание мяча. | Учетный | Бег в равномерном темпе до 5 мин. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Салочки», «Воробьи-вороны». Развитие выносливости. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе до 5 мин. | Оценка техники метания мяча с разбега. | Ком-плекс 1 |  |  |
| 9  урок | Бег на средние дистанции. | Совершенствование | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салочки», «Воробьи-вороны». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до 1000м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 10  урок | Бег на средние дистанции. | Совершенствование | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салочки», «Перестрелка». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе до 1000м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (6 ЧАСА)** | | | | | | | | |
| 11  урок | Мониторинг  Ф. П. | Учетный | Бег в равномерном темпе. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Ускорения 2х15м. Бег 30м. на результат. Подвижная игра Перестрелка» | **Уметь:** пробегать дистанцию 30м. с высокого старта. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 12  урок | Мониторинг  Ф. П. | Учетный | Бег в равномерном темпе. ОРУ в движении. Бег 1000м. на результат. Подвижная игра «Вышибалы». | **Уметь**: бегать на дистанцию 1000м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 13  урок | Мониторинг  Ф. П. | Учетный | Бег в равномерном темпе. ОРУ в шеренгах. Челночный бег 3х10м.Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  Игра «Пустое место», «Перестрелка». | **Уметь**: прыгать в длину с места на результат | Прыжок в длину с места | Ком-плекс 1 |  |  |
| 14  урок | Мониторинг  Ф. П. | Учетный | Бег в равномерном темпе. ОРУ в шеренгах. Челночный бег 3х10м Упражнения на гибкость. Подтягивание (М), подъем туловища за 30 сек. (Д). | **Уметь**: выполнять подтягивание из положения виса на перекладине (М), подъем туловища из положения лежа на спине (Д), | Наклон вперед из положения сидя | Ком-плекс 1 |  |  |
| 15  урок | Мониторинг  Ф. П. | Учетный | Бег в равномерном темпе. ОРУ в шеренгах. Челночный бег 3х10м Тестирование по теоретическому материалу. | **Уметь**: , Знать правила безопасного поведения на уроках по легкой атлетике, основные виды легкой атлетики. | Оценка уровня знаний | Ком-плекс 2 |  |  |
| 16  урок | Мониторинг  Ф. П. | Учетный | Бег в равномерном темпе. ОРУ в шеренгах. Челночный бег 3х10м | **Челночный бег 3х10м** | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ(15ЧАСОВ)** | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 17  урок | Передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола. Т. Б. при игре волейбол. Тестирование по теоретическому материалу. | **Уметь:** выполнять правильно технические действия; уметь играть в «Пионербол». Знать правила безопасного поведения на уроках волейбола. | Устный опрос | Повтор.прав. т.б. |  |  |
| 18  урок | Передача мяча двумя руками сверху | Совершенство-вание | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками вперед. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | **Уметь:** выполнять правильно технические действия; уметь играть в «Пионербол» с элементами волейбола. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 19  урок | Передача мяча двумя руками сверху | Совершенство-вание | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками вперед. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | **Уметь:** выполнять правильно технические действия; уметь играть в «Пионербол» с элементами волейбола. Уметь правильно передвигаться в высокой стойке. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 20  урок | Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу. | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | **Уметь:** выполнять правильно технические действия; уметь играть в «Пионербол» с элементами волейбола. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 21  урок | Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу. | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | **Уметь:** выполнять правильно технические действия; уметь играть в «Пионербол» с элементами волейбола. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 22  урок | Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу. | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками наброшенного партнером. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять прием мяча сверху двумя руками над собой. | Оценка техники передвижения | Ком-плекс 2 |  |  |
| 23  урок | Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу. | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 24  урок | Прием и передача мяча.  Подача мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. | Оценка техники приема мяча сверху над собой. | Ком-плекс 2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 25  урок | Прием и передача мяча.  Подача мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 26  урок | Прием и передача мяча.  Подача мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. | Оценка техники передачи сверху вперед. | Ком-плекс 2 |  |  |
| 27  урок | Прием и передача мяча.  Подача мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 28  урок | Прием и передача мяча.  Подача мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 29  урок | Прием и передача мяча.  Подача мяча | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. Круговая тренировка. Тестирование теоретических знаний. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. | Оценка уровня знаний | Ком-плекс 2 |  |  |
| 30  урок | Учебное многоборье | Соревнование | Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. Классные соревнования по учебному многоборью: челночный бег 3х10м.; подтягивание (М), подъем туловища (Д). | **Уметь:** применять изученные технические действия в игре мини-волейбол, правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнований. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |
| 31  урок | Учебное многоборье | Соревнование | Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. Классные соревнования по учебному многоборью: прыжок в длину с места, прыжки через скакалку 1 мин. | **Уметь:** применять изученные технические действия в игре мини-волейбол, правильно выполнять двигательные действия в условиях соревнований. | Текущий | Ком-плекс 2 |  |  |