Приложение к рабочей программе по физической культуре

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Пикалёво

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю приказом № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_Директор школы  Л. И. Гришкина | Рассмотрено Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_Руководитель ШМО учителей\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Календарно-тематическое планирование

 По физической культуре

5 класс

2013-2014 учебный год

Составил учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Романова И.Л

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Дата |
| по плану | изменения |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета Игра «Бег с флажками». |  |  |
| 2 | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. |  |  |
| 3 | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. |  |  |
| 4 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  |  |
| 5 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Игра «Разведчики и часовые» |  |  |
| 6 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3\*10м. Игра «Смена сторон» |  |  |
| 7 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . Игра «Гуси-лебеди». |  |  |
| 8 | ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде».  |  |  |
| 9 | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву» |  |  |
| 10 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». |  |  |
| 11 | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».  |  |  |
| 13 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. |  |  |
| 14 | ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». |  |  |
| 15 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?»  |  |  |
| 16 | **Кроссовая подготовка-6часов.** Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (ходьба- 50м, бег– 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Понятие скорость бега. |  |  |
| 17 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (ходьба50м, бег-100м). Игра «Горелки».  |  |  |
| 18 | ОРУ. Равномерный бег до 1000м. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. |  |  |
| 19 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. |  |  |
| 20 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Команда быстроногих». |  |  |
| 21 | ОРУ в движении. Кросс 1 км. |  |  |
| 22 | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. |  |  |
| 23 | ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи).  |  |  |
| 24 | Чередование ходьбы и бега до 10 мин. Эстафеты с предметами ( кубики, мячи, обручи) |  |  |
| 25 | Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. |  |  |
| 26 | Чередование ходьбы и бега бег до 10мин. Игра «Смена сторон» |  |  |
| 27 | Спортивный праздник «Веселые старты» |  |  |
| 28 | **Баскетбол-14часов.**Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета «Передал-садись».  |  |  |
| 29 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Эстафета «Гонка мячей» |  |  |
| 30 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Ведение на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных способностей.  |  |  |
| 31 | Ведение мяча на месте, в движении. Игра « Гонка мяча по кругу». |  |  |
| 32 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок в кольцо двумя руками от груди. Игра «Передал-садись».  |  |  |
| 33 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Передачи мяча в парах разными способами. |  |  |
| 34 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте мяча на месте Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 35 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо в движении. Игра «Школа мяча».  |  |  |
| 36 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Игра «Мяч в обруч», «Мяч ловцу» |  |  |
| 37 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Передачи мяча в тройках разными способами.  |  |  |
| 38 | ОРУ. Ведение мяча в стойке б/б, повороты на месте. Игра «На давай мяча водящему» |  |  |
| 39 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости в высокой стойке б/б. Учебная игра в мини-баскетбол 2\*2 |  |  |
| 40 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах-учет. Игра в мини-баскетбол 3\*3 |  |  |
| 41 | Ведение мяча с обводкой соперника Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 42 | **Гимнастика с элементами акробатики-14часов**Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.  |  |  |
| 43 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Игра «Светофор». |  |  |
| 44 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. |  |  |
| 45 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Прыжок за прыжком» |  |  |
| 46 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». |  |  |
| 47 | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Два лагеря». |  |  |
| 48 | ОРУ с гимн.палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Упражнения на пресс, на гибкость. |  |  |
| 49 | **Лыжная подготовка-** **18часов**. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на лыжной трассе, подготовка инвентаря для занятий, оказание первой помощи. |  |  |
| 50 | Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 51 | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость.  |  |  |
| 52 | Повороты на месте переступанием. Спуски в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Переход с одного способа на другой(без шага) |  |  |
| 54 | ОРУ с гимн.палкой. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость.  |  |  |
| 55 | Основные правила соревнований (лыжные гонки).Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 56 | Торможение «плугом» и поворот упором |  |  |
| 57 | ОРУ с гимн.палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции до 4км. Повороты переступанием |  |  |
| 59 | Торможение «плугом» и «упором». Подъём ёлочкой |  |  |
| 60 | ОРУ. Строевой шаг. Совершенствование техники кувырка вперёд, назад. Стойка на лопатках. Полоса препятствия. |  |  |
| 61 | Переход с одного способа на другой (через шаг) Комплекс упражнений для профилактики обморожения. |  |  |
| 62 | Горнолыжная техника. Спуски в высокой и низкой стойке. |  |  |
| 63 | ОРУ. Подтягивания по гимнастической скамейке лёжа на животе. Строевой шаг. Повороты. |  |  |
| 64 | Виды лыжного спорта. Совершенствование техники попеременных ходов.  |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 3-6 км. Развитие выносливости. Игра «Два мороза» |  |  |
| 66 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (аэробика). Работа по станциям. Игра «Три движения» |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 1 км на результат. Основные правила соревнований (лыжные гонки). |  |  |
| 68 | Игра «Гонки с выбыванием». Торможение боковым скольжением |  |  |
| 69 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (аэробика). Акробатическая комбинация. |  |  |
| 70 | Совершенствование торможения боковым скольжением. Подъёмы «полуёлочкой» |  |  |
| 71 | Игра «Гонка с преследованием». Виды лыжного спорта. |  |  |
| 72 | Горнолыжная техника: торможения и спуски |  |  |
| 73 | Преодоление бугров и впадин. Перелезание на лыжах через препятствия. |  |  |
| 74 | **Спортивные игры(волейбол)-10часов**Нижняя прямая подача. Приём и передача двумя руками снизу. |  |  |
| 75 | Нижняя прямая подача. Приём и передача двумя руками снизу. |  |  |
| 76 | Приём и передача двумя руками сверху. |  |  |
| 77 | Приём и передача двумя руками сверху. Игра по упрощённым правилам в волейбол |  |  |
| 78 | Приём и передача двумя руками сверху и снизу. Игра по упрощённым правилам в волейбол |  |  |
| 79 | Совершенствование техники приёмов. Индивидуальное блокирование в прыжке с места |  |  |
| 80 | Совершенствование техники приёмов и подач. Индивидуальное блокирование в прыжке с места |  |  |
| 81 | Совершенствование техники приёмов. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. |  |  |
| 82 | Учебная игра в волейбол по правилам |  |  |
| 83 | Учебная игра в волейбол по правилам |  |  |
| 84 | **Лёгкая атлетика-5часов.** Повторный инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину с прямого разбега способом «согнув ноги» Разбег. |  |  |
| 85 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Разбег. Отталкивание.  |  |  |
| 86 | ОРУ. Прыжки в длину «согнув ноги». Фаза «полёта», приземление. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».  |  |  |
| 87 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «согнув ноги» на результат.  |  |  |
| 88 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 89 | **Кроссовая подготовка-6часов.** ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости.  |  |  |
| 90 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |  |  |
| 91 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». |  |  |
| 92 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км. |  |  |
| 93 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. |  |  |
| 94 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». |  |  |
| 95 | **Лёгкая атлетика-8часов.** Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег 30м. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей».  |  |  |
| 96 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». |  |  |
| 97 | Годовой зачёт:60м,1000м,подтягивание на в/п-м, поднимание туловища за 1 мин-д, метание т/м на дальность |  |  |
| 98 | ОРУ. Метание т/м с места на дальность. Эстафеты. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 99 | ОРУ. Метание т/м с 2-4 шагов разбега на точность. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 100 | ОРУ. Метание т/м с разбега в заданном коридоре. Круговая эстафета.  |  |  |
| 101 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски». Самоконтроль: (пульс, масса тела, ведение дневника самоконтроля). |  |  |
| 102 | Круговая эстафета. Подведение итогов за год. |  |  |