Класс : 5 А

Предмет: Физическая культура

Учитель : Астахова О.Б.

|  |  |
| --- | --- |
| **Часов** | **Название темы / урока** |
| **План** | **Дата** |
| **11** | **Легкая атлетика** |
|  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. СБУ. |
|  |  | Высокий старт, бег с ускорением. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье |
|  |  | Низкий старт, бег 30, 60 метров. Бег по дистанции. СБУ. |
|  |  | Высокий старт, бег с ускорением, финиширование. |
|  |  | Бег 60 метров – учёт. Передача эстафетной палочки. |
|  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги. СБУ. |
|  |  | Обучение подбора разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание. |
|  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги – учёт. |
|  |  | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |
|  |  | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |
|  |  | Метание теннисного мяча на дальность – учёт. |
| **9** | **Кроссовая подготовка** |
|  |  | Равномерный бег(10 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(10 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(12 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(12 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(15 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(15 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(17мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(17 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Бег 1000 м. – учет. |
| **18** | **Гимнастика** |
|  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимн.упр. для сохранения осанки |
|  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. |
|  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |
|  |  | Вис на перекладине – учёт. |
|  |  | Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Веревочка под ногами». |
|  |  | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. |
|  |  | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. |
|  |  | Прыжок через козла ноги врозь. Развитие силовых способностей. |
|  |  | Прыжок через козла ноги врозь – учёт. |
|  |  | ОРУ в движении. Перекаты, стойка на лопатках.  |
|  |  | ОРУ в движении. Перекаты, стойка на лопатках, мост из положения лежа. |
|  |  | Соединение из четырёх элементов- учёт. |
|  |  | ОРУ со скакалками. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. |
|  |  | Кувырок вперед – учёт. |
|  |  | Равновесие. Развитие координационных способностей. |
|  |  | Равновесие. Комбинация из трех- четырех элементов. Наклоны туловища – учёт. |
|  |  | Равновесие. Комбинация из трех- четырех элементов. |
|  |  | Равновесие. Комбинация из трех- четырех элементов- учёт. |
| **45** | **Спортивные игры.** |
|  |  | Техника безопасности на урока спортивных игр. |
|  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. |
|  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. |
|  |  | Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, «змейкой». |
|  |  | Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении, «змейкой». |
|  |  | Ведение мяча «змейкой»- учёт. Развитие координационных способностей. |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Ведение мяча, два шага, бросок в щит. |
|  |  | Ведение мяча, два шага, бросок в щит. |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте, в движении – в круге. |
|  |  | Ведение мяча, два шага, бросок в щит – учёт. |
|  |  | Бросок мяча в кольцо 2 руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. |
|  |  | Бросок мяча в кольцо 2 руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. |
|  |  | ОРУ. Игра «Мини- баскетбол». Развитие координационных способностей. |
|  |  | ОРУ. Игра «Мини- баскетбол». Развитие координационных способностей. |
|  |  | ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Тактические действия в защите (личная). Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Тактические действия в защите (личная). Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Тактические действия в защите (зонная). Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Тактические действия в защите (зонная). Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра «Мини- баскетбол». |
|  |  | Штрафной бросок. Ловля и передача мяча на месте, в движении. |
|  |  | Штрафной бросок. Ловля и передача мяча на месте, в движении. |
|  |  | Штрафной бросок- учёт. |
|  |  | Передача мяча 2 руками сверху вперед. Пионербол. |
|  |  | Передача мяча 2 руками сверху вперед. Пионербол. |
|  |  | Передача мяча 2 руками сверху на месте и после передачи вперед. Пионербол. |
|  |  | Передача мяча 2 руками сверху на месте и после передачи вперед. Пионербол. |
|  |  | Прием мяча снизу, 2 руками над собой. Эстафеты. Игра «Мини- волейбол». |
|  |  | Передача мяча 2 руками сверху, в парах. Прием мяча снизу, 2 руками над собой. |
|  |  | Передача мяча 2 руками сверху, в парах. Прием мяча снизу, 2 руками над собой. |
|  |  | Прием мяча снизу, 2 руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. |
|  |  | Передача мяча 2 руками сверху- учёт. Игра «Мини- волейбол». |
|  |  | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. |
|  |  | Прием мяча снизу, 2 руками над собой и на сетку. Игра «Мини- волейбол». |
|  |  | Приём мяча снизу двумя руками – учёт. Игра « Мини – волейбол». |
|  |  | Встречные и линейные эстафеты. Игра « Мини – волейбол». |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча- учёт. |
|  |  | Правила игры бадминтон. Терминология. Учебная игра в парах. |
|  |  | Подача в бадминтоне. Учебная игра в парах. |
|  |  | Поднимание туловища – учёт. Учебная игра в парах. |
|  |  | Игра на счёт. |
| **9** | **Кроссовая подготовка** |
|  |  | Равномерный бег(10 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(10 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(12 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(12 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(15 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(15 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(17мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Равномерный бег(17 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. |
|  |  | Бег 1000 м. – учет. |
| **10** | **Легкая атлетика** |
|  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. СБУ. |
|  |  | Высокий старт, бег с ускорением. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье |
|  |  | Низкий старт, бег 30, 60 метров. Бег по дистанции. СБУ. |
|  |  | Высокий старт, бег с ускорением, финиширование. |
|  |  | Бег 60 метров – учёт. Передача эстафетной палочки. |
|  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги. СБУ. |
|  |  | Обучение подбора разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание. |
|  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги – учёт. |
|  |  | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |
|  |  | Метание теннисного мяча на дальность – учёт. |
| **3** | **Спортивные игры. Русская лапта.** |
|  |  | Русская лапта. Правила Игры. Подача и удары по мячу. |
|  |  | Терминология игры. Ускорение и пробежки. |
|  |  | Игра на счёт. Осаливание и самоосаливание. |
| **35** | **ОФП. Лыжи.** |
|  |  | Низкий старт. Специальные беговые упражнения (СБУ).  |
|  |  | Бег на скорость 60 м. СБУ. |
|  |  | Прыжки в длину с разбега. СБУ. |
|  |  | Метание на дальность. Равномерный бег до 1 км.  |
|  |  | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. СБУ |
|  |  | мяча Метание в цель. Прыжки на скакалках. |
|  |  | Челночный бег. 3х5; 3х10. СБУ. |
|  |  | ОФП. Встречная эстафета. Бег до 1 км. |
|  |  | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Прыжки на скакалках. |
|  |  | Подъем туловища из положения лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. |
|  |  | ОФП. Прыжки на скакалках. |
|  |  | ОФП. Эстафеты с элементами акробатики. |
|  |  | Полоса препятствий на время. |
|  |  | ОФП. Эстафеты с элементами акробатики. |
|  |  | Кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках. |
|  |  | Техника безопасности во время занятий лыжами. |
|  |  | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. |
|  |  | Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. |
|  |  | Попеременный двухшажный ход – учёт. |
|  |  | Пройти дистанцию до 1 км со средней скоростью. |
|  |  | Учить подъему «Ёлочкой » на склоне 45 ˚ . |
|  |  | Учить одновременном бесшажному ходу. |
|  |  | Пройти дистанцию до 2 км. в медленном темпе. |
|  |  | Повторить технику спуска со склона 45 ˚ в средней стойке. |
|  |  | Учить технике поворота «плугом». |
|  |  | Пройти дистанцию до 2 км. со средней скоростью. |
|  |  | Совершенствовать технику подъему «Ёлочкой » спуска в средней стойке. |
|  |  | Подъем «Ёлочкой »- учёт. |
|  |  | Обучение одновременного одношажного хода. |
|  |  | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. |
|  |  | ОФП. Челночный бег. 3х5; 3х10. СБУ. |
|  |  | ОФП. Низкий, высокий старт. СБУ. |
|  |  | ОФП. Бег на скорость 30м.,60 м. СБУ. |
|  |  | ОФП. Метание на дальность. Равномерный бег до 1 км.СБУ. |
|  |  | ОФП. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. СБУ. |