**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся** | **Дата** |
| **Легкая атлетика 17 ч** |
| 1 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. история легкой атлетики. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений |  |
| 2 | 2 | Высокий старт от 10 до 15 м |  |
| 3 | 3 | Бег с ускорением от 30 до 40 м |  |
| 4 | 4 | Скоростной бег до 40 м |  |
| 5 | 5 | Бег на результат 60 м |  |
| 6 | 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 7 | 7 | Бег на 1000 м |  |
| 8 | 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 9 | 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега |  |
| 10 | 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега |  |
| 11 | 11 | Метание теннисного мяча с места на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 12 | 12 | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 м |  |
| 13 | 13 | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность |  |
| 14 | 14 | Кросс до 15 мин | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |  |
| 15 | 15 | Эстафеты, старты из различных исходных положений | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |  |
| 16 | 16 | Круговая тренировка | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |  |
| 17 | 17 | Минутный бег |  |
| **Гимнастика с основами акробатики 9 ч** |
| 18 | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. История гимнастики. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |  |
| 19 | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |
| 20 | 3 | Кувырок вперед и назад | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |
| 21 | 4 | Стойка на лопатках |  |
| 22 | 5 | Лазанье по канату | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| 23 | 6 | Лазанье по шесту |  |
| 24 | 7 | Подтягивание  |  |
| 25 | 8 | Вскок в упор присев | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| 26 | 9 | Соскок прогнувшись(козел в ширину, высота 100-110 см) |  |
| **Спортивные игры 15 ч** |
| 27 | 1 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. история баскетбола. | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |  |
| 28 | 2 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 29 | 3 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. |  |
| 30 | 4 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 31 | 5 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой |  |
| 32 | 6 | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 33 | 7 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |  |
| 34 | 8 | Волейбол. Инструктаж по ТБ. история волейбола | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |  |
| 35 | 9 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 36 | 10 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 37 | 11 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |
| 38 | 12 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |
| 39 | 13 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |  |
| 40 | 14 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |
| 41 | 15 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |
| **Лыжные гонки 24 ч** |
| 42 | 1 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения |  |
| 43 | 2 | Попеременный двухшажный шаг | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |
| 44 | 3 | Одновременный бесшажный шаг |  |
| 45 | 4 | Подъем «полуёлочкой» |  |
| 46 | 5 | Торможение «плугом» |  |
| 47 | 6 | Повороты переступанием |  |
| 48 | 7 | Передвижение на лыжах 3 км |  |
| 49 | 8 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  |  |
| 50 | 9 | Попеременный двухшажный ход | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |
| 51 | 10 | Одновременный бесшажный шаг |  |
| 52 | 11 | Подъем «полуёлочкой» |  |
| 53 | 12 | Торможение «плугом» |  |
| 54 | 13 | Повороты переступанием |  |
| 55 | 14 | Повороты переступанием |  |
| 56 | 15 | Попеременный двушажный шаг | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |
| 57 | 16 | Одновременный бесшажный ход |  |
| 58 | 17 | Подъем «полуёлочкой» |  |
| 59 | 18 | Торможение «плугом» |  |
| 60 | 19 | Повороты переступанием |  |
| 61 | 20 | Повороты переступанием |  |
| 62 | 21 | Попеременный двушажный шаг | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |
| 63 | 22 | Одновременный бесшажный шаг |  |
| 64 | 23 | Подъем «полуёлочкой» |  |
| 65 | 24 | Торможение «плугом» |  |
| **Подвижные и спортивные игры 15 ч** |
| 66 | 1 | Гангбол. Инструктаж по ТБ. История гангбола | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол |  |
| 67 | 2 | Стойки игрока. Перемещения в стоке приставными шагами боком и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 68 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 69 | 4 | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 70 | 5 | Бросок мяча сверху в опорном положении и прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 71 | 6 | Футбол. Инструктж по ТБ. История футбола | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты |  |
| 72 | 7 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 73 | 8 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 74 | 9 | Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 75 | 10 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  |  |
| 76 |  | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 77 |  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 78 |  | Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 79 |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.  |  |
| 80 | 11 | Волейбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 81 | 12 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 82 | 13 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |  |
| 83 | 14 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |
| 84 | 15 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |
| 85 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| 86 |  | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |  |
| 87 |  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |
| 88 |  | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |
| 89 |  | Игра по упрощенным правилам |  |
| **Легкая атлетика 13 ч** |
| 90 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики  | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений. |  |
| 91 | 2 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 92 | 3 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  |
| 93 | 4 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  |
| 94 | 5 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\*1 м) с расстояния 6-8 бросковых шагов | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 95 | 6 | Кросс да 15 мин | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |  |
| 96 | 7 | Высокий старт от 10 до 15 м | . Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |
| 97 | 8 | Бег с ускорением от 30 до 40 м |  |
| 98 | 9 | Бег на результат 60 м |  |
| 99 | 10 | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 100 | 11 | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега |  |
| 101 | 12 | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега |  |
| 102 | 13 | Бег на местности | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |  |