

Пояснительная записка

5 класс

Обоснование актуальности программы

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе:

- ✓ Закон об образовании РФ (статья 32, пункт 7)
- ✓ Образовательного государственного стандарта общего образования по физической культуре (приказ МО и НРФ от 05.03.2004г № 1089)
- ✓ Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». общеобразовательных учреждений» (Авторы: В.И. Лях д.п.н. и А.А. Зданевич к.п.н. М. «Просвещение» 2010г.)
- ✓ **Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

Задачи обучения:

- ✓ Обучить основам базовых видов двигательных действий.
- ✓ Обучить физическим упражнениям по легкой атлетике, гимнастике с основами акробатики, подвижным играм, техническим и тактическим действиям спортивных игр.
- ✓ Обучить способам контроля и самоконтроля.
- ✓ Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье и метания.
- ✓ Обучить учащихся в написании проектно-исследовательских работ.
- ✓

Задачи развития:

- ✓ Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминуткам и подвижным играм.
- ✓ Развитие основных физических качеств (сила, ловкость, гибкость, скорость, выносливость).

Задачи воспитания:

- ✓ Воспитание положительных качеств личности: инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, трудолюбия.
- ✓ Воспитание организаторских навыков в соревновательной деятельности.

Валеологические задачи:

- ✓ Создание комфортной и благоприятной среды обучения для учащихся.
- ✓ Создание медицинских и психологических служб при школе.
- ✓ Изучение основ знаний личной гигиене и режиме дня.
- ✓ Изучение влияния физических упражнений на основе системы организма (дыхание, кровообращение, Ц.Н.С.).

Актуальность программы заключается в сохранении и укреплении здоровья учащихся, приобщении детей к занятиям спортом и формирования здорового образа жизни, овладении необходимыми здоровьесберегающими умениями и навыками для использования их в повседневной жизни, улучшение своего физического развития и физической подготовленности, формировании умений самостоятельно организовать различные формы занятий физической культуры.

Новина программы состоит в том, что добавлен раздел «Лыжная подготовка» в количестве 9 часов, включено изучение русской народной игры «Русская лапта» в количестве 10 часов.

Национально-региональный компонент включает в себя следующие пункты:

1. Факельное шествие олимпийского огня по Иволгинскому району; 2. Бурятские народные игры на уроках ФК.

В решении **познавательных и коммуникативных** задач большое значение имеет:

1. Поиск, анализ работы с источниками, учебными материалами, способность осмыслить полученные сведения, применять их для расширения своих знаний, включает в себя **информационная компетентность** учащихся.
2. Умение выражать учащимися свои взгляды по вопросам физической культуры через различные деятельностные формы и виды (беседы, игры, диалоги) на уроках составляет **коммуникативная компетенция**.

ИКТ технология –включает в себя теоретическую и практическую деятельность учащегося, предполагает применение на уроках видеофрагментов, презентации по отдельным темам уроков для большего усвоения пройденного материала.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

V класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. На уроках демонстрируется презентация о развитии олимпийского движения в древности.

Базовое понятие физическая культура

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка, как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факты, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. Проводится проверка осанки каждого ученика и упражнения по профилактике улучшения осанки, а также вниманию учащихся предоставляется презентация «Влияние осанки на здоровье человека».

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировка физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования для проведения физкультминуток, правила выбора и дозировка физических упражнений, составления комплекса упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Вниманию учащихся в данном разделе предоставлены следующие презентации: «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Режим дня в жизни человека».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами без предметов (по заданию учителя), для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики – 16 часов.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом в 180 градусов.; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками на месте и в движении(мальчики).

Легкая атлетика – (20 часов)

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60м) гладкий равномерный бег на учебные дистанции по школьному стадиону и на пришкольной площадке. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий. (по типу кроссового бега). По окончании изучения раздела л/а учащиеся должны **уметь бегать с максимальной скоростью 60 метров и показать результаты, приведенные в таблице:**

	«5»	«4»	«3»
Девочки	10,4	10,9	11,6
Мальчики	10,2	10,8	11,4

Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель, бегать на дистанцию 1000 м на результат. Выполнять упражнения общей физической подготовки.

Регионально-национальный компонент. Факельное шествие олимпийского огня по Иволгинскому району. Бурятские народные игры-1ч

Учащиеся должны знать:

Географию факельного шествия по Бурятии, участников – факелоносцев, а также уметь играть в бурятскую национальную игру.

Лыжные гонки – 9 часов.

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций.

По окончании изучения раздела «Лыжная подготовка» учащиеся 5-го класса должны знать:

1. Историю развития лыжного спорта.
2. Классификацию лыжных ходов.
3. Уметь выполнять изученные ходы (одношажный, двухшажный, бесшажный).

Спортивные игры- 38 часов.

Баскетбол - 17 часов

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача двумя руками от груди с места, с шагом, со сменной места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди и с места.

Упражнения общей физической подготовки.

По окончании изучения раздела «Спортивные игры – баскетбол» учащиеся должны знать терминологию вида спорта, правила игры, уметь правильно выполнять технические действия в игре (ведение мяча, передача, броски в кольцо, техническое взаимодействие игроков), играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол - 21 час.

Упражнения без мяча, стойка волейболиста, передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и

передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

По окончании изучения раздела «Спортивные игры - волейбол» - учащиеся должны знать терминологию вида спорта, правила игры, уметь правильно выполнять технические действия в игре (передача мяча в парах, прием мяча, подача мяча, тактическое взаимодействие игроков).

Русская народная игра «Лапта» - 10 часов.

Подача и сжигание (попадание битой по мячу) подачи. Ловля и передача мяча, осаливание игрока-противника, тактическое взаимодействие игроков.

По окончании изучения игры «Лапта» учащиеся должны знать правила игры, уметь выполнять основные приемы игры (ловля и передача мяча, короткие быстрые перебежки, метание мяча в бегущую цель, тактическое взаимодействие игроков).

Кроссовая подготовка – 8 часов.

Равномерный бег по пересеченной местности 1000 метров на результат и 2000 метров без учета времени.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В результате прохождения программного материала к учащимся предъявляются требования:

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика: освоить лазание по канату в два приема; два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; «полушпагат»; «мост», (девочки).

Легкая атлетика: низкий старт; бег 60м; бег 30м; бег 1000м с учетом времени; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2.5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге; прыжок в длину с разбега.

Лыжная подготовка: Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2.5 км.

Элементы спортивных игр:

баскетбол (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места);

волейбол: (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча; прием мяча сверху и снизу двумя руками);

Русская народная игра «Лапта»: ловля и передача мяча, метание мяча в бегущую и в неподвижную цель)

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения(комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Уметь:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения , развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

- ✓ Демонстрировать результаты не ниже приведенных в таблице:

Физические показатели учащихся 5 – го класса (11-12 лет)

3 п/п	Физические способности	Контро льные нения (тест_	Воз раст	Уровень			
				мальчики			низкий
				низкий	средний	высокий	
1	Скоростные	Бег 30м,с	11 12	6,3 и выше 6.0	6.1 – 5.5 5.8 – 5.4	5.0 и ниже 4.9	6.4 и выш 6.2
2	Координационные	Челночный бег, 3x10	11 12	9.7 и выше 9.3	9.3 – 8.8 9.0 – 8.6	8.5 и ниже 8.3	10.1 и вы 10.0
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12	140 и ниже 145	160-180 165 - 180	195 и выше 200	130 и ни 135
4	Выносливость	6-ти минутный бег	11 12	900 и ниже 950	1000-1100 1100 - 1200	1300 и выше 1350	700 и ни 750
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	11 12	2 и ниже 2	6-8 6-8	10 и выше 10	4 и ниже 5
6	Силовые	Подтяги вание	11 12	1 1	4-5 4-6	6 и выше 7	4 и ниже 4

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
по четвертям**

Основы знаний о физической культуре ----- в процессе уроков

I четверть:

Легкая атлетика _____ 12ч.

Кроссовая подготовка _____ 4ч.

Русская народная игра «Лапта» _____ 5ч

Баскетбол _____ 6ч

II четверть:

Баскетбол _____ 11ч.

Факельное шествие по Иволгинскому району 1ч.

Льжная подготовка _____ 9ч.

III четверть:

Гимнастика _____ 16ч

Элементы волейбола - _____ 14ч.

IV четверть:

Элементы волейбола _____ 7ч.

Кроссовая подготовка _____ 4ч.

Русская народная игра «Лапта» _____ 5ч

Легкая атлетика _____ 8ч.

Итого ----- 102ч

Промежуточная аттестация учащихся

I четверть:

Практика:

Прыжок в длину с места, бег 30м, бег 60м, прыжок в длину с разбега, метание мяча в цель, упор лежа, поднимание туловища, бег 1000м., подтягивание на перекладине, челночный бег 3x10м., кувырок вперед, наклон вперед из положения сидя, комбинация из изученных элементов (два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках кувырок назад – девочки, два кувырка слитно вперед, стойка на голове и руках, стойка на лопатках – мальчики).

Теория:

1. Что вы понимаете под здоровым образом жизни?
2. Перечислите вредные привычки, которые приводят к болезням и в итоге сокращают жизнь человека?
3. Какие виды спорта развивают скоростные способности человека?
4. Назовите средства закаливания?
5. Какой вид спорта называют «Королевой спорта» и почему?
6. Как называется строй, при котором занимающиеся стоят в затылок друг другу?
7. Как называется строй, при котором занимающиеся стоят плечом друг к другу?
8. Как называется расстояние между стоящими в шеренге?

II четверть:

Практика:

Наклон вперед из положения стоя, подтягивания в висе, строевая подготовка, лыжные ходы, подъемы и спуски, торможения, прыжки через скакалку

1. Где проводились первые олимпийские игры?
2. Классификация лыжных ходов?
3. Как правильно подобрать лыжные палки?
4. Назовите зимние виды спорта, связанные с лыжами?
5. Что такое гибкость, отчего зависит развитие гибкости?
6. За применение на соревнованиях, каких средств дисквалифицируются спортсмены?
7. В каком городе будет проходить олимпиада в 2014 году?
8. Назовите имена знаменитых спортсменов Бурятии, которые участвовали в факельном шествии по Иволгинскому району, а также участников, проживающих на поселении Гильбиринское?

III четверть:

Практика: выполнение акробатических элементов, лазание по канату, подтягивание на перекладине.

1. Назовите Родину спортивной игры волейбол.
2. Размеры волейбольной площадки?
3. Какие виды передвижений по волейбольной площадке вы знаете?

4. Что такое сила.
5. Для того, чтобы играть в какую-либо игру в первую очередь нужно знать:
6. Назовите Родину спортивной игры баскетбол?
7. Перечислите основные элементы игры?
8. Перечислите виды подач мяча и опишите одну из них?
9. В каком виде спорта используется самый тяжелый мяч?
10. Назовите виды спорта, развитые в Бурятии?

IV четверть:

Практика:

Прыжок в длину с места, бег 30м, бег 60м, прыжок в длину с разбега, метание мяча в цель, упор лежа, поднимание туловища, бег 1000м., подтягивание на перекладине, челночный бег 3x10м., кувырок вперед, наклон вперед из положения сидя.

1. Какая команда подается в начале соревнований в беге на какую-либо дистанцию?
2. В каком виде спорта используется самый легкий мяч?
3. В каком виде спорта используется самый тяжелый мяч?
4. Опишите технику ведения мяча в баскетболе?
5. Назовите дистанции бега, которые принято называть короткими?
6. Для чего нужна разминка в начале урока?
7. Назовите олимпийский девиз

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. Программный материал делится на две части – базовую (75 часов) и вариативную (27 часов). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Характеристика предмета.

Предмет физическая культура является деятельностью, которая направлена на совершенствование физической природы человека, формируется в единстве многообразия физических, психических и нравственных качеств, основная и движущая сила формирования ЗОЖ.

Физическая культура – это пока единственный учебный предмет, в котором заложен мощный потенциал практической реализации по решению одной из важнейших задач познания, вытекающей из древней мудрости, которая гласит: «Познай себя». Совокупность достижений общества в деле создания и рационального использования специальных средств, методов и усилий для целенаправленного физического совершенствования человека.

Ведущие принципы

Для реализации данной программы и достижения наилучших результатов учащихся руководствуюсь следующими принципами обучения:

- **сознательности и активности** (постановка задач перед уроком и при обучении каждому упражнению, систематический контроль за качеством исполнения упражнений, своевременное обнаружение ошибочных действий, поощрение успехов и активности, порицание нерадивости и пассивности).
- **наглядности** (показ упражнений, наглядных пособий).
- **доступности** (правильный выбор упражнений для изучения в соответствии со способностями учащихся, своевременной страховкой).
- **систематичности и последовательности** (постепенное усложнение изучаемых упражнений, повышение физической и психологической нагрузки).
- **воспитывающее обучение** (применение индивидуального подхода к каждому ученику, самостоятельное выполнение упражнений, уважительное отношение к окружающим, целеустремленности, настойчивости и упорства).

Условия реализации программы

Будут успешными в том случае, если прохождение программного материала сопровождается с использованием: материально технических средств обучения (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка (стадион), футбольное поле, спортивный инвентарь).

Комплекты тематических заданий на разный уровень развития, методической литературы

(ж. Физическая культура в школе, Первое сентября приложение., учебник Физическая культура в школе).

Организация образовательного процесса

Данная программа гибко приспособлена к возможностям учащихся, динамике его развития под влиянием обучения в 5 классах.

По педагогическим технологиям на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся. При этом используя игровую технологию, она включает следующие функции:

1. **Развлекательную** (развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес).
2. **Коммуникативную** (освоение диалектики общения).
3. **Самореализация** (в игре как на практике).
4. **Игротерапевтическую** (преодоление различных трудностей, возникающих в других видах деятельности).
5. **Диагностическую** (выявление отклонений от нормативного поведения, самопознания в процессе игры).
6. **Функция коррекции:** внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей.

Применяемые в практике работы, методы должны обеспечивать воспитывающий характер обучения, соответствовать поставленным задачам, особенностям учебного материала, уровню подготовленности учеников, условиям проведения занятий.

В процессе изучения двигательных действий использую пять групп **методов:**

1. **Словесный** (объяснения, рассказ, лекции).
2. **Наглядный** (наблюдение учащихся, иллюстрации и использование учебного оборудования, наглядных пособий).
3. **Практический** (связан с выполнением двигательных и практических действий).
4. **Игровой и соревновательный** (предоставление учащимся самостоятельности в выборе средств и способов поведения, проявления инициативы и творчества в действиях, дает возможность полностью раскрывать функциональные и психические возможности участников и выводить их на новый уровень подготовленности).
5. **Метод контроля и самоконтроля** (эффективность уровня физической подготовленности)

Сроки и этапы реализации программы, ориентации на конечный результат

Программа рассчитана на 102 часа при 3-х часовой нагрузке в неделю:

Основы знаний в процессе урока, а также в начале изучения каждого раздела.

Легкая атлетика – 20

Гимнастика с основами акробатики – 16

Факельное шествие по Иволгинскому району - 1

Лыжи - 9

Спортивные игры – 38

Кроссовая подготовка – 8

Русская лапта – 10

Формы текущего и итогового контроля

Педагогический контроль наряду с врачебным, является необходимым компонентом системы физического воспитания школьников.

В течение года необходимо 2 раза проводить тестирование, не нарушая при этом учебного процесса. Его следует включать непосредственно в содержание уроков. Оценивать учащихся следует не по абсолютному результату выполнения упражнений, а по величине сдвигов, по улучшению результатов. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Задачи тестирования:

- проверить уровень физической подготовленности учащихся;
- проконтролировать динамику роста физических качеств: скорости, координации, выносливости, силы, гибкости; - ориентировать на выполнение нормативов.

Тесты проводятся в начале и в конце учебного года. Знание годовых изменений в развитии двигательных способностей позволяет учителю вносить в процесс физического воспитания конкретных учащихся необходимые коррективы. Формой итогового контроля является тестирование учащихся за каждую четверть.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня физической подготовленности учащихся.
2. Улучшение здоровья.
3. Положительная динамика роста в школьных и районных соревнованиях.

Обязательная литература для учащихся:

1. Физическая культура, 5-7 классы. Лях 2011

Дополнительная литература для учащихся

1. Альманах знаменательных дат, 2004

Литература для учителя:

1. Внеклассные мероприятия в средней школе, М.В.Видакин, 2004
2. Волейбол – методика обучения основам техники, В.Ф.Аглеев, 2011
3. Гимнастика – В.М.Баршай, 2009
4. Методическое объединение учителей ФК, Л.Г.Андреева, 2010
5. Настольная книга учителя ФК, 2009
6. Настольная книга учителя ФК, 2003
7. Наш выбор – здоровье, Н.Н.Шапцева, 2009
8. Начинающему учителю ФК, М.В.Видакин, 2002.
9. Организация работы спортивных секций А.Н.Каинов, 2007
10. Оценка качества по физической культуре, А.П.Матвеев, 2001
11. Подвижные игры, М.Н.Жуков, 2002
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, С.Е.Ветохина, 2004
13. Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, 2010
14. Теория и методика физического воспитания и спорта, Ж.К.Холодов, 2004
15. Физкультминутки, Ю.А.Вакуленко, 2007

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5 класса

Разделы программы	Часы	Четверти												
		I				II		III			IV			
		Номера уроков												
		1-12	13-16	17-21	22-27	28-38	39	40-48	49-64	65-78	79-82	83-87	88-92	93-102
I. Базовая часть	75													
1. Основы знаний														
2. Легкая атлетика	20	12												8
3. Кроссовая подготовка.	8		4									4		
4. Национально-региональный компонент	1						1							
5. Лыжи	9							9						
6. Гимнастика	16								16					
7. Элементы волейбола	21									14	7			
II. Вариативная часть	27													
1. Русская лапта	10			5									5	
2. Элементы баскетбола	17				6	11								
Сетка часов	102	27				21			30			24		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса на I четверть

Общее количество учебных часов на I четверть – 27

Легкая атлетика – 12 часов.

Кроссовая подготовка – 4 часа

Русская народная игра Лапта – 5 часов

Баскетбол – 6 часов

Итого: 27 часов

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Русская народная игра «Лапта» - Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 12часов

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
	план	факт							
1(1)	04.09	04.09	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Презентация «Виды легкой атлетики»	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2(2)	05.09	05.09	Старты из различных положений	11	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	Комплекс утренней гимнастики Бег на короткие дистанции
3(3)	08.09	08.09	СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ Высокий старт	2	Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый	М: 9.7 -9.3-8.5 Д:10.1- 9.7- 8.9	Подтягивание мальчики

			Стартовый разгон			Беговые эстафеты. Челночный бег – 3x10 на результатпропуски	разгон в беге на короткие дистанции		8-10 раз, отжимание девочки 18 раз
4(4)	11.09	11.09	Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подтягивание на перекладине - учет	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Высокая перекладина М: 1-4-6 Низкая перекладина Д: 4-6-8	Бег на короткие дистанции
5(5)	12.09	12.09	Низкий старт.	2	Обучение	Бег со старта 30-40 метров П/И «Вороны и воробьи» Без на 30м - учет	Уметь демонстрировать технику низкого старта	М: 6.3,6.1,5.0 Д: 6.4, 6.3, 5.1	Бег на короткие дистанции
6(6)	15.09	15.09	Низкий старт.		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	М: 11.4,10.8, 10.2 Д: 11.6, 10,9, 10.4	3-4 ОРУ, терминология
7(7)	18.09	18.09	Развитие выносливости.	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 метров. Бег 1000 метров (вводный контроль)	Уметь распределять силы по дистанции	М: 6.00,5.30,5.00 Д: 6.20, 6.00, 5.30	Упражнение на пресс 20-25раз
8(8)	19.09	19.09	МЕТАНИЕ Метание мяча в цель	2	Обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м Поднимание туловища - учет	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	М:17 Д:16	Упор лежа

9(9)	22.09	22.09	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 теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Упор лежа - учет	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	М: 15 – 20 – 25 Д: 8 - 10 - 15	Метание камешков
10 (10)	23.09	23.09	ПРЫЖКИ-4 Прыжок в длину с места	1	Обучение	Прыжки с места и с разбега . 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. Прыжок в длину с места - учет	Уметь выполнять прыжок в длину с места	М: 140;160180; 195 Д: 130;150-175; 185	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
11 (11)	26.09	26.09	Прыжок в длину с разбега, техника разбега	3	Совершенствование	ОРУ.. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный контроль	3-4 ОРУ для разминки, терминология
12 (12)	29.09	29.09	Прыжок в длину с разбега, техника отталкивания, полета, приземления			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега,	3-4 ОРУ
13 (1)	02.10	02.10	КРОСС Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Обучение	Бег в равномерном темпе до 12 минут по пересеченной местности. Эстафеты	Уметь продемонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	

14 (2)	03.10	03.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенство	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Наклон туловища вперед из положения сидя, учет Эстафеты	Уметь демонстрировать физические кондиции	М: 2-6-10 Д: 4-8-15	Прыжки через скакалку
15 (3)	06.10	06.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенство	Бег в равномерном темпе до 17 минут. Эстафета «Мяч по кругу» Прыжки через скакалку за 20с	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку
16 (4)	09.10	09.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комплексный	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Эстафета «Мяч капитану» Прыжки через скакалку за 20с	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжок в длину с места
17 (1)	10.10	10.10	ЛАПТА Русская народная игра «Лапта»	5	Изучение нового материала	Правила игры. Поддачи и удары по мячу. Челночный бег	Уметь выполнять точные удары по мячу	Текущий	Попадание мячом в неподвижную цель
18 (2)	13.10	13.10	Передача и ловля мяча. Техника и тактика игры		Обучение	Ускорения и пробежки. ОРУ с мячами Ловля и передача мяча в парах Учебная игра	Уметь выполнять технические и тактические действия	Текущий	Метание камней в даль
19 (3)	16.10	16.10	Удары битой по мячу. Осаливание игроков		Обучение	Ускорения и пробежки. Эстафета «Мяч по кругу» Эстафета «Мяч капитану» Учебная игра	Уметь выполнять технические и тактические действия	Текущий	Метание камней в цель
20 (4)	17.10	17.10	Метание мяча в бегущую цель		Обучение	СБУ. Ловля и передача мяча Прыжки через скакалку. Ловля мяча с лёта	Уметь выполнять технические и тактические действия	Текущий	3-4 ОРУ для разминки –

									терминология
21 (5)	20.10	20.10	Учебная игра		Комплексный	Комбинированная эстафета с передачей мяча Бег на короткие дистанции. СБУ Игра по всем правилам	Уметь выполнять технические и тактические действия	Текущий	3-4 ору
22 (1)	23.10	23.10	БАСКЕТБОЛ История развития игры.	17	Ознакомление	Презентация «Все о баскетболе». ТБ на уроках.	Зафиксировать основные понятия и даты в тетради по ФК	Текущий	Упор лежа
23 (2)	24.10	24.10	Стойки и передвижения, повороты, остановки..	1	Обучение	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	3-4 ОРУ)
24 (3)	27.10	27.10	Остановки, повороты, ведение мяча на месте	3	Обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Жесты судей
25 (4)	30.10	30.10	Ведение мяча в разных стойках		Обучение	Азбука баскетбола- ОРУ с мячами; Разные виды передач мяча в парах; П/И «10 передач»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
26 (5)	31.10	31.10	Ловля и передача мяча.		Обучение	ОРУ с мячами; Прыжки в вверх из приседа: 10 раз –	Уметь выполнять различные	Текущий	Комплекс утренней

			Прыжки вверх из приседа.			мальчики, 8 раз – девочки. Эстафеты «Гонка мячей по кругу», «мяч капитану»	варианты передачи мяча		зарядки
27 (6)			Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	Утренняя зарядка

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Баскетбол 11 часов

Национально-региональный компонент: Факельное шествие олимпийского огня по Иволгинскому району

Лыжи 9 часов

Знать:

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Лыжи:

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятии лыжами.

№ урока			Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
28 (7)			БАСКЕТБОЛ Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	2	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	3-4 ОРУ

29 (8)			Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		Комплексный	Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечево го пояса.
30 (9)			Бросок мяча	2	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечево го пояса.
31 (10)			Броски мяча двумя руками от груди с места		Комплексный	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечево го пояса.
32 (11)			Тактика свободного нападения	2	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;	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечево го пояса.
33 (12)			Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		Комплексный	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечево го пояса.

						«Мяч капитану»			
34 (13)			Вырывание и выбивание мяча. Техника самозащиты.	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
35 (14)			Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	Упражнения на пресс
36 (15)			Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов Техника и тактика игры	3	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Учебная игра	Уметь владеть тактикой и техникой игры	Текущий	Прыжки через скакалку.
37 (16)			Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов Техника и тактика игры		Обучение	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.	Уметь владеть тактикой и техникой игры	Текущий	3-4 ОРУ

38 (17)			Учебная игра по упрощенным правилам		Комплексный	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок в кольцо с разных точек спортивного зала	Уметь владеть тактикой и техникой игры	Текущий	Прыжок в длину с места
39 (1)			Национально-региональный компонент Факельное шествие олимпийского огня по Иволгинскому району		Ознакомление	Олимпийский огонь на дорогах Иволги.	Знать историю возникновения Олимпийского огня.	Текущий	Повторить теорию
40 (1)			ЛЫЖИ Просмотр презентации «Лыжи от истоков до наших дней»	9	Ознакомление	Презентация «Лыжи от истоков до наших дней» Кроссворд по просмотренной презентации Устный опрос	Фиксировать основные понятия в тетради по ФК	Индивидуальный	Составление кроссворда по теме «Лыжи»
41 (2)			Одновременный бесшажный ход. Инструктаж по технике ТБ	1	Обучение	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двушажный ход. Бесшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Значение лыжного спорта в жизни человека
42 (3)			Одновременный двушажный ход	1	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двушажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Прыжки через скакалку.
43 (4)			Скользящий шаг.		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Эстафета на время.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Рефераты, рисунки на тему «Лыжный

									спорт»
44 (5)			Эстафетный бег на лыжах изученными способами.		Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	3-4 ОРУ. Определен ие физическог о качества –сила..
45 (6)			Попеременный двухшажный ход	1	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Упражнени я на развитие силы.
46 (7)			Повороты переступанием	1	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Упражнени я на развитие гибкости
47 (8)			Спуски и подъемы.	1	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	3-4 ОРУ
48 (9)			Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	3-4ОРУ

						Круговая эстафета до 150 метров.			
--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Гимнастика – 16 часов

Волейбол -14 часов

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№ урока			Тема урока	Кол – во 16ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
49 (1)			ГИМНАСТИКА - 16	1	Ознакомление	ТБ. Презентация «Гимнастика в школе» Опрос -викторина	Запомнить основные причины нарушения осанки.	Индивидуальный	Повторить теорию
50 (2)			Строевая подготовка на месте	2	Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну 2 и по 3. ОРУ без предметов на месте. Эстафеты Прыжки через скакалку	Уметь выполнять строевые упражнения на месте	Текущий	Прыжки через скакалку
51 (3)			Строевая подготовка на месте		Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну 2 и по 3. ОРУ с мячами, скакалками	Уметь выполнять строевые упражнения	Текущий	Прыжки через скакалку

52 (4)			Подтягивание в висе. Подтягивание на перекладине	1	Обучение	ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей . Подтягивание на перекладине - учет	Уметь выполнять подтягивание на перекладине	М: 6-8-10 Д: 8-10-12	Прыжок в длину с места
53 (5)			Строевая подготовка в движении	3	Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. СБУ Эстафета «Построй фигуру» (круг, треугольник, квадрат) Прыжки через скакалку за 30с	Уметь строевые упражнения в движении	Индивидуальный	3-4 ОРУ, терминология
54 (6)			Строевая подготовка в движении		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. СБУ Прыжки через скакалку за 1 минуту Эстафеты со скакалкой.	Уметь строевые упражнения в движении	Текущий	Прыжки через скакалку
55 (7)			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		Комплексный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте..	Уметь строевые упражнения в движении	Текущий	3-4 ОРУ, терминология
56 (8)			Опорный прыжок Вскок в упор присев	5	Обучение	ТБ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	3-4 ОРУ для разминки_ терминология

						упор присев. Развитие силовых способностей.			гия
57 (9)			Вскок в упор присев Соскок прогнувшись		Обучение	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
58 (10)			Вскок в упор присев Соскок прогнувшись		Обучение	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
59 (11)			Прыжок ноги врозь		Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок , строевые упражнения	Текущий	3-4 ОРУ

60 (12)			Опорный прыжок, учет		Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок -учет	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Прыжки через скакалку за 20 минут
61 (13)			Акробатика. Кувырок вперед	1	Обучение	Инструктаж о ТБ Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед	Текущий	Упражнения на пресс 20-25раз
62 (14)			Кувырок назад, в стойку полушпагат(д). Кувырок назад, в стойку на лопатки(м).	1	Обучение	Инструктаж о ТБ Строевой шаг.. Эстафеты. Кувырок назад, в стойку полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять гимнастическую комбинацию	Текущий	3-4 ОРУ для разминки, терминология
63 (15)			Стойка на голове (М) Мост из положения лежа, стоя –(Д)	2	Обучение	Инструктаж о ТБ Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на голове	Уметь выполнять стойку на голове и руках.	Текущий	3-4 ОРУ для разминки, терминология

64 (16)			Стойка на голове (М) Мост из положения лежа, стоя –(Д)		Комплексный	Строевая подготовка . Комбинированная эстафета. Учет: мальчики- кувырок вперед, стойка на голове и руках , девочки- кувырок вперед, мостик из положения лежа	Уметь выполнять акробатическую связку.	Индивидуальный	Поднимание прямых ног из положения сидя.
65 (1/)			ВОЛЕЙБОЛ - 21ч История Развития игры	1	Ознакомление	ТБ на уроках по волейболу. Презентация «История развития игры». Правила игры.	Знать правила игры и иметь представления об элементах игры	Текущий	3-4 ОРУ
66 (2)			Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	1	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса
67 (3)			Передвижения игрока в с стойке	1	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	3-4 ОРУ
68 (4)			Передача мяча в стойке	5	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Прыжки через скакалку.

69 (5)			Передача мяча двумя руками сверху вперед		Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Прыжки через скакалку
70 (6)			Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить правила игры
71 (7)			Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
72 (8)			Передача мяча двумя руками сверху в парах		Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол .Прием мяча снизу двумя руками над	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить правила игры в волейбол, жесты судьи.
73 (9)			Прием мяча снизу двумя руками над собой .	2	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой . Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Прыжки через скакалку

74 (10)			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Прыжки через скакалку
75 (11)			Подача мяча. Нижняя прямая подача с 3-6м.	4	Обучение	Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь выполнять подачу мяча с низу	Текущий	3-4 ОРУ
76 (12)			Нижняя прямая подача с 3-6м.		Совершенство вание	Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь выполнять подачу мяча с низу.	Текущий	3-4 ОРУ
77 (13)			Подача мяча с боку.		Обучение	Подача мяча с боку. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафета «Кто больше»	Уметь выполнять подачу мяча с боку.	Текущий	3-4 ОРУ
78 (14)			Верхняя подача мяча		Обучение	Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча	Текущий	3-4 ОРУ

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса на IV четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть – 24

Волейбол – 7

Кроссовая подготовка – 4

Русская народная игра «Лапта» - 5

Легкая атлетика - 8

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Русская народная игра «Лапта» - Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований.

79 (15)			Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне	2	Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху, имитация передачи
80 (16)			Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через		Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Повторить технику передачи мяча двумя

			зону			Игра «Пионербол»	правилам; выполнять правильно технические действия		руками сверху, имитация передачи
81 (17)			Передача мяча снизу двумя руками в парах через зону	3	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить технику приема мяча , имитация приема
82 (18)			Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	3-4 упражнения для развития быстроты.
83 (19)			Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча . Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	3-4 упражнения для развития быстроты..
84 (20)			Комбинации из изученных элементов. Учебная игра	2	Совершенство вание	Стойки, передвижения. Прием и передача мяча, подача мяча, тактическое и техническое взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	3-4 упражнения для развития скорости.
85 (21)			Учебная игра по упрощенным правилам		Совершенство вание	Стойки, передвижения. Прием и передача мяча, подача мяча, тактическое и техническое взаимодействие игроков.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить все изученные элементы игры,

									теорию.
86 (1)			КРОСС Бег по пересеченной местности	4	Совершенство вание	Олимпийские виды л/а ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 12 мин	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Повторить теорию
87 (2)			Бег по пересеченной местности		Совершенство вание	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Бег на средние дистанции
88 (3)			Бег по пересеченной местности		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	М: 233с Д: 279	Прыжки через скакалку.
89 (4)			Гладкий бег		Комплексный			Текущий	Комплекс ОРУ на гибкость
90 (1)			ЛАПТА - 5ч Подачи и удары по мячу	1	Комплексный	Правила игры. ОРУ. Эстафеты. СБУ. П/И «Снайпер» Челночный бег – 3x10 - учет	Уметь выполнять точные удары по мячу.	М: 9.0; 8.7-8.3; 8.0 Д:9.9; 9.49.0; 8.6	Комплекс ОРУ на гибкость
91 (2)			Передачи мяча на короткие расстояния	1	Комплексный	Ускорения и пробежки. ОРУ с мячами Ловля и передача мяча в парах Учебная игра Наклон туловища из положения сидя ,учет	Уметь выполнять точные передачи на короткие расстояния.	М:2; 6-8;10 Д:5; 9-11;16	Метание камешков на дальность и в цель

92 (3)			Передачи мяча на длинные расстояния	1	Комплексный	Передачи мяча в парах. П/и «Мяч капитану». СБУ. Беговые эстафеты	Уметь выполнять точные передачи на длинные расстояния	Текущий	Метание камешков на дальность и в цель
93 (4)			Ловля мяча с лету	1	Комплексный	ОРУ. СБУ. Передачи мяча в парах на месте и в движении. П/И «Мяч по кругу»	Уметь ловить мяч	Текущий	Метание камешков на дальность и в цель
94 (5)			Осаливание игроков	1	Комплексный	Ускорения и пробежки. ОРУ с мячами Ловля и передача мяча в парах Учебная игра. Поднимание туловища- учет	Уметь попадать точно в цель	М: 20 Д: 19	Метание камешков на дальность и в цель
95 (1)			ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА-9ч Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	3	Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Упор лежа учет	Уметь демонстриро вать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	М:28 Д: 14	Бег на короткие дистанции
96 (2)			Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.	Уметь демонстрирова ть технику высокого	М: 9,5; – 9,8;10,2. Д: 9,8;– 10,4;10,9	Бег на короткие дистанции

						Бег 60 метров – на результат.	старта		
97 (3)			Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). П/И «Вороны и воробы» Бег 30м на результат	Уметь демонстрировать технику низкого старта	М: 5.8; 5.5-5.1;4.7 Д: 6.1; 5.9-5.4;4.9	Прыжки через скакалку.
98 (4)			ПРЫЖКИ-4 Техника прыжка в длину с места	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки Прыжок в длину с места	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	М: 145; 168; 200 Д: 135; 175; 190	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
99 (5)			Прыжок в длину с разбега – техника разбега	2	Комплексный	Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. Передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега – с 5-7 беговых шагов	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Индивидуальный	3-4 ОРУ.
100 (6)			Прыжок в длину с разбега, техника приземления		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега - учет	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300	Метание камней
101 (7)			МЕТАНИЕ Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Метание камней

102 (8)			Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		Обучение	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. Метание мяча на дальность - учет	Уметь демонстрирова ть отведение руки для замаха.	М: 35 м; – 30 м; – 28 ; Д: 28 м; 24 м; 20	Метание камней
------------	--	--	---	--	----------	--	---	--	-------------------

№ уро ка	Наиме нова ние раздела прог раммы	Тема урока	Кол – во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата прове дения
1(1)	ОСНО ВЫ ЗНА НИЙ	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Презентация «Легкая атлетика – королева спорта»	Повторить теоретические знания по видам легкой атлетики	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики	

2(2)	ЛЕГ КАЯ АТЛЕ ТИКА	Развитие скоростных способностей.	11	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	Комплекс утренней гимнастики Бег на короткие дистанции	
3(3)	СПРИ НТЕР СКИЙ БЕГ	Высокий старт Стартовый разгон		Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Беговые эстафеты. Челночный бег – 3x10 на результат	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	М: 9.7 -9.3-8.5 Д:10.1- 9.7- 8.9	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз	
4(4)		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Подтягивание на перекладине - учет	Уметь продемонстрировать технику высокого старта	Высокая перекладина М: 1-4-6 Низкая перекладина Д: 4-6-8	Бег на короткие дистанции	
5(5)		Низкий старт.		Обучение	Бег со старта 30-40 метров П/И «Вороны и воробьи» Без на 30м - учет	Уметь демонстрировать технику низкого старта	М: 6.3,6.1,5.0 Д: 6.4, 6.3, 5.1	Бег на короткие дистанции	
6(6)		Низкий старт.		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.	М: 11.4,10.8, 10.2 Д: 11.6, 10,9, 10.4	3-4 ОРУ, терминология	

7(7)		Развитие выносливости.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 метров. Бег 1000 метров (вводный контроль)	Уметь распределять силы по дистанции	М:6.00,5.30,5.00 Д: 6.20, 6.00, 5.30	Упражнения на пресс 20-25раз	
8(8)	М Е Т А Н И Е	Метание мяча в цель	2	Обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м Поднимание туловища - учет	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	М:17 Д:16	Упор лежа	
9(9)		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 теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Упор лежа - учет	Уметь демонстрировать финальное усилие.	М: 15 – 20 – 25 Д: 8 - 10 - 15	Метание камешков.	
10 (10)	П Р Ы Ж К И - 4	Прыжок в длину с места	1	Обучение	Прыжки с места и с разбега . 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. Прыжок в длину с места - учет	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Индивидуальный контроль	3-4 ОРУ для разминки, терминология	
11		Прыжок в	3		ОРУ.. СУ. Медленный бег с изменением	Уметь	Текущий	3-4 ОРУ	

(11)		длину с разбега..		Совершенство	направления по сигналу	выполнять прыжок в длину с разбега.		для разминки, терминология	
12 (12)		Прыжок в длину с разбега			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	И.К	Подтягивание, утренняя гимнастика	
13 (1)	К Р О С С	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Обучение	Бег в равномерном темпе до 12 минут по пересеченной местности. Эстафеты	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Наклон туловища из положения сидя	
14 (2)		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенство	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Наклон туловища вперед из положения сидя, учет Эстафеты	Уметь продемонстрировать физические кондиции	М: 2-6-10 Д: 4-8-15	Прыжки через скакалку	
15 (3)		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенство	Бег в равномерном темпе до 17 минут. Эстафета «Мяч по кругу» Прыжки через скакалку за 20с	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку	
16 (4)		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комплексный	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Эстафета «Мяч капитану» Прыжки через скакалку за 20с	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжок в длину с места	
17 (1)	Л А П	Русская народная игра «Лапта»	5	Изучение нового материала	ТБ. История развития игры, правила Передача и ловля мяча в парах, тройках.	Уметь выполнять точные удары	Индивидуальный контроль	Попадание мячом в неподвижн	

	Т А					по мячу		ую цель	
18 (2)		Техника и тактика игры		Обучение	Ускорения и пробежки. ОРУ с мячами Ловля и передача мяча в парах Учебная игра	Уметь выполнять технические и тактические действия	Текущий	Метание камней в даль	
19 (3)		Осаливание игроков		Обучение	Ускорения и пробежки. Эстафета «Мяч по кругу» Эстафета «Мяч капитану» Учебная игра	Уметь выполнять технические и тактические действия		Метание камней в цель	
20 (4)		Ловля мяча с лёта		Обучение	СБУ. Ловля и передача мяча Прыжки через скакалку	Уметь выполнять технические и тактические действия	Текущий	3-4 ОРУ для разминки_ терминология	
21 (5)		Учебная игра		Комплексный	Комбинированная эстафета с передачей мяча Бег на короткие дистанции. СБУ Игра по всем правилам	Уметь выполнять технические и тактические действия	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
22 (1)	БАС КЕТ БОЛ	История развития игры.	17	Ознакомление	Презентация «Все о баскетболе». ТБ на уроках.	Зафиксировать основные понятия и даты в тетради по ФК	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	

23 (2)		Стойки и передвижения, повороты, остановки..	1	Обучение	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	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
24 (3)		Ловля и передача мяча.	3	Обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Жесты судей	
25 (4)		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.		Обучение	Азбука баскетбола- ОРУ с мячами; Разные виды передач мяча в парах; П/И «10 передач»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Жесты судей	
26 (5)		Ловля и передача мяча.		Обучение	ОРУ с мячами; Прыжки в вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Эстафета «Гонка мячей по кругу», «10 передач»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	3-4 ОРУ, терминология	
27 (6)		Ведение мяча в разных стойках	3	Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости;	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	3-4 ОРУ, терминология	

					ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Баскетбол 11 часов

Факельное шествие олимпийского огня по Иволгинскому району. Бурятская народная игра «Бараны и пастух»

Лыжи 9 часов

Знать:

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Лыжи:

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
---------	------------	----------------	-----------	---------------------	--	--------------	-----	-----------------

						ся			
28 (7)	Б А С К Е Т Б О Л	Ведение мяча с изменением направления		Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
29 (8)		Ведение мяча с обводкой стоек, бросок мяча в кольцо		Комплексный	Подвижная игры «Кто быстрее», «Кто точнее»	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
30 (9)		Бросок мяча одной рукой от плеча	2	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча. Игра «33»	Уметь выполнять основные элементы игры баскетбол	Текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
31 (10)		Броски мяча двумя руками от груди с места		Комплексный	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять основные элементы игры	Текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	

						баскетбол			
32 (11)		Тактика свободного нападения	2	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте, ведение со сменой рук. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
33 (12)		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		Комплексный	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
34 (13)		Вырывание и выбивание мяча.	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте. Самозащита	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
35 (14)		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	3-4 упражнения для развития гибкости	
36 (15)		Нападение быстрым прорывом.	3	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Эстафеты	Уметь владеть тактикой и техникой игры	Текущий	Прыжки через скакалку.	

37 (16)		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок двумя руками от груди. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Уметь владеть тактикой и техникой игры	Текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
38 (17)		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра по упрощенным правилам		Комплексный	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок в кольцо с разных точек спортивного зала	Уметь владеть тактикой и техникой игры	Текущий	3-4 упражнения для развития силы	
39 (1)		Регионально-национальный компонент			Олимпиада в Сочи. Факельное шествие олимпийского огня по Иволгинскому району Бурятская народная игра «Бараны и пастух»	Знать участников факельного шествия по Иволгинскому району			
40 (1)	Л Ы Ж И	Просмотр презентации «Лыжи от истоков до наших дней»	9	Ознакомление	Презентация «Лыжи от истоков до наших дней» Кроссворд по просмотренной презентации Устный опрос	Фиксировать основные понятия в тетради по ФК	Индивидуальный	Составление кроссворда по теме «Лыжи»	
41 (2)		.Одновременный бесшажный ход. Инструктаж по технике ТБ			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Значение лыжного спорта в жизни человека	

42 (3)		Одновременный двухшажный ход			Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	3-4 ОРУ	
43 (4)		Скользкий шаг.		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Эстафета на время.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Рефераты, рисунки на тему «Лыжный спорт»	
44 (5)		Эстафетный бег на лыжах изученными способами.		Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	3-4 ОРУ. Определение физического качества – сила..	
45 (6)		Попеременный двухшажный ход		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Упражнения на развитие силы.	
46 (7)		Повороты переступанием		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Упражнения на развитие гибкости	
47 (8)		Спуски и подъемы.			Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	3-4 ОРУ	

48 (9)		Подъем «полуелочкой»			Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	3-4 ОРУ	
-----------	--	-------------------------	--	--	--	---	---------	---------	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Гимнастика – 16 часов

Волейбол -14 часов

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№ урока	ГИМ НАС ТИКА	Тема урока	Кол – во 16ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
49 (1)		Гимнастика		Ознакомление	ТБ. Презентация «Гимнастика в школе» Опрос -викторина	Знать историю развития гимнастики в целом, виды, изучаемые в школе	Индивидуальный	Повторить теорию	
50 (2)		Строевая подготовка на месте		Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну 2 и по 3. ОРУ без предметов на месте.	Уметь выполнять строевые упражнения на месте	Текущий	Прыжки через скакалку	
51 (3)		Строевая подготовка на месте		Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну 2 и по 3. ОРУ без предметов на месте.	Уметь выполнять строевые упражнения	Текущий	Прыжки через скакалку	
52 (4)		Подтягивание в висе. Подтягивание на перекладине		Обучение	ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей . Подтягивание на перекладине - учет	Уметь выполнять подтягивание на перекладине	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: 5–6;4–4; 3 – 1. Девочки: 5–19; 4–14;3 –	Прыжок в длину с места	

							4		
53 (5)		Строевая подготовка в движении		Обучение	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. СБУ Эстафета «Построй фигуру» (круг, треугольник, квадрат) Прыжки через скакалку за30с	Уметь строевые упражнения в движении	Текущий	3-4 ОРУ, терминология	
54 (6)		Строевая подготовка в движении		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. СБУ Эстафета «Радуга» Прыжки через скакалку за30с	Уметь строевые упражнения в движении	Текущий	Прыжки через скакалку	
55 (7)		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		Комплексный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте..	Уметь строевые упражнения в движении	Текущий	3-4 ОРУ, терминология	
56 (8)		Опорный прыжок Вскок в упор присев	5	Обучение	СБУ. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Эстафета «Кто быстрее»	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	3-4 ОРУ для разминки_ терминология	

57 (9)		Вскок в упор присев Соскок прогнувшись		Обучение	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
58 (10)		Вскок в упор присев Соскок прогнувшись		Обучение	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
59 (11)		Прыжок ноги врозь.		Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок , строевые упражнения	Текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
60 (12)		Опорный прыжок, учет			Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок , строевые упражнения	Текущий	Прыжки через скакалку за 20 минут	

61 (13)		Акробатика. Кувырок вперед		Обучение	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед	Текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
62 (14)		Кувырок назад, в стойку полушпагат(д). Кувырок назад, в стойку на лопатки(м).		Обучение	Строевой шаг.. Эстафеты. Кувырок назад, в стойку полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять гимнастическую комбинацию	Уметь выполнять гимнастическую комбинацию	3-4 ОРУ для разминки, терминология	
63 (15)		Стойка на руках и голове (М) Мост из положения лежа, стоя –(Д)		Обучение	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на голове и руках	Уметь выполнять стойку на голове и руках.	Уметь выполнять гимнастическую комбинацию	3-4 ОРУ для разминки, терминология	
64 (16)		Стойка на голове (М) Мост из положения лежа, стоя –(Д)		Комплексный	Строевая подготовка . Комбинированная эстафета. Стойка на руках и голове , мост из положения лежа – учет	Уметь выполнять акробатическую связку.		Поднимание прямых ног из положения сидя.	
65 (1)	В О Л	История Развития игры	1	Ознакомление	ТБ на уроках по волейболу. Презентация «История развития игры». Правила игры.	Знать: правила игры. Историю	Текущий	Сделать рисунок волейбольно	

	Е Й Б О Л - 21ч				Викторина «Что? Где? Когда?»	появления и развития игры.		й площадки с расстановкой игроков по зонам	
66 (2)		.Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока	1	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Знать основные стойки волейболиста и уметь применять их на практике	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса	
67 (3)		Передвижения игрока в стойке	1		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Знать основные стойки и передвижения волейболиста и уметь применять их на практике	Текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18	
68 (4)		Передача мяча в стойке	5	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: передавать мяч двумя руками сверху, знать правила	Текущий	Прыжки через скакалку.	

						игры			
69 (5)		Передача мяча двумя руками сверху вперед		Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: передавать мяч двумя руками сверху	Текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
70 (6)		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: передавать мяч двумя руками сверху	Текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
71 (7)		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: передавать мяч двумя руками сверху	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
72 (8)		Передача мяча двумя руками сверху в парах		Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в мини-волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить правила игры в волейбол, жесты судьи.	
73 (9)		Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2	Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-	Уметь: выполнять прием мяча снизу двумя	Текущий	Прыжки через скакалку	

					волейбол.	руками, уметь выполнять технические и тактические действия			
74 (10)		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		Обучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: выполнять прием мяча снизу двумя руками	Текущий	Прыжки через скакалку	
75 (11)		Подача мяча. Нижняя прямая подача с 3-6м.	4	Обучение	Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь выполнять подачу мяча снизу	Текущий	Имитация приема мяча	
76 (12)		Нижняя прямая подача с 3-6м.		Обучение	Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Уметь выполнять подачу мяча с низу.	Текущий	Имитация подачи мяча снизу..	
77 (13)		Подача мяча с боку.		Обучение	Подача мяча с боку. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафета «Кто больше»	Уметь выполнять подачу мяча с боку.	Текущий	Имитация подачи мяча с боку.	
78 (14)		Верхняя подача мяча		Обучение	Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча	Текущий	Имитация верхней подачи и приема мяча	

Тематическое планирование на IV четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть – 24

Волейбол – 7

Кроссовая подготовка – 4

Русская народная игра «Лапта» - 5

Легкая атлетика - 8

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Русская народная игра «Лапта» - Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований.

79(15)		Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне	2	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху, имитация передачи	
80(16)		Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону		Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. . Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху, имитация передачи	
81(17)		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить технику приема мяча , имитация приема	
82(18)		Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону	2	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	3-4 упражнения для развития быстроты. Физическое качеств – быстрота.	
83(19)		Передача мяча сверху двумя		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и	Уметь: играть в	Текущий	3-4 упражнения	

		руками в парах и тройках через зону			тройках через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча . Игра «Пионербол»	волейбол по упрощенным правилам;		для развития быстроты. Физическое качеств – быстрота.	
84(20)		Комбинации из изученных элементов. Учебная игра	2	Совершенство	Стойки, передвижения. Прием и передача мяча, подача мяча, тактическое и техническое взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	3-4 упражнения для развития скорости. Физическое качеств – скорость.	
85(21)		Учебная игра по упрощенным правилам		Совершенство	Стойки, передвижения. Прием и передача мяча, подача мяча, тактическое и техническое взаимодействие игроков.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Повторить все изученные элементы игры, теорию.	
86(1)	К Р О С С - 4ч	Бег по пересеченной местности	4	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 12 мин	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
87(2)		Бег по пересеченной местности		Совершенство	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	3-4 ОРУ	

88(3)		Бег по пересеченной местности		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Демонстрировать технику бега по стадиону.	Итоговый контроль за 5 класс	Прыжки через скакалку.	
89(4)		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	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
90(1)	Л А П Т А - 5ч	Подачи и удары по мячу	1	Комплексный	Правила игры. ОРУ. Эстафеты. СБУ. П/И «Снайпер» Челночный бег – 3х10 - учет	Уметь выполнять точные удары по мячу.	Индивидуальный контроль	Метание камешков на дальность и в цель. Бег 3х10	
91(2)		Передачи мяча на короткие расстояния	1	Комплексный	Ускорения и пробежки. ОРУ с мячами Ловля и передача мяча в парах Учебная игра Наклон туловища из положения сидя учет	Уметь выполнять точные передачи на короткие расстояния.	Текущий	Метание камешков на дальность и в цель. Наклон туловища	
92(3)		Передачи мяча на длинные расстояния	1	Комплексный	Передачи мяча в парах. П/и «Мяч капитану». СБУ. Беговые эстафеты	Уметь выполнять точные передачи на длинные	Текущий	Метание камешков на дальность и в цель	

						расстояния			
93(4)		Ловля мяча с лету	1	Комплексный	ОРУ. СБУ. Передачи мяча в парах на месте и в движении. П/И «Мяч по кругу»	Уметь ловить мяч	Текущий	Метание камешков на дальность и в цель	
94(5)		Осаливание игроков	1	Комплексный	Ускорения и пробежки. ОРУ с мячами Ловля и передача мяча в парах Учебная игра. Поднимание туловища- учет	Уметь попадать точно в цель	Индивидуальный	Метание камешков на дальность и в цель	
95(1)	Л/А - 9Ч	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	3	Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Упор лежа учет	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	.Бег на короткие дистанции	
96(2)		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4; девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6	Бег на короткие дистанции	

97(3)		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). П/И «Вороны и воробьи» Бег 30м на результат	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Индивидуальный	Прыжки через скакалку.	
98(4)	П Р Ы Ж К И - 4	Техника прыжка в длину с места	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки Прыжок в длину с места	Уметь демонстрировать технику прыжка с места	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
99(5)		Прыжок в длину с разбега – техника разбега	2	Комплексный	Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. Передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега – с 5-7 беговых шагов	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Индивидуальный	3-4 ОРУ	
100(6)		Прыжок в длину с разбега, техника приземления		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега - учет	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Индивидуальный	3-4 ОРУ	
101(7)	М Е Т А Н И Е	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Метание камней на дальность и в цель	

102(8)		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		Обучение	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	ТБ на летние каникулы	
--------	--	--	--	----------	--	---	---------	-----------------------	--

