**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Тема Урока** | **Содержание урока.** | |
|  |  | **1 четверть** | | |
|  |  | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. |
|  |  | Подготовка к занятиям физической культурой. | | Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной ФК. |
|  |  | История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. | | История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». |
|  |  | Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. | | Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. |
|  |  | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Равномерный бег 5мин. | | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Легкоатлетические упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин. |
|  |  | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. | | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Белые медведи». |
|  |  | Техника бега на средние дистанции. Бег по 200-300м. Равномерный бег 7мин. | | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200-300м. Равномерный бег 7мин. Подвижная игра «Гонка мячей». |
|  |  | Техника эстафетного бега по кругу. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». |
|  |  | Соревнования в беге на 1000м. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. | | Соревнования в беге на 1000м. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» |
|  |  | Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Защищай товарища» |
|  |  | Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. | | Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал, садись» |
|  |  | Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). | | Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три». |
|  |  | Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. | | Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три». |
|  |  | Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | | Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». |
|  |  | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. | | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники. |
|  |  | Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега. | | Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров». |
|  |  | История возникновения баскетбола. | | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. |
|  |  | Стойка и передвижения игрока. | | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Повороты без мяча и с мячом. |
|  |  | Разучивание техники,  Ведения и ловли мяча. | | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. |
|  |  | Совершенствование техники, ведения и ловли мяча. | | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). **Развитие быстроты**: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Игровые задания 3:1. |
|  |  | Ловля и передача мяча в парах. | | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. **Развитие силы:** комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Игровые задания 3:2. |
|  |  | История возникновения русской лапты. | | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту. |
|  |  | Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками). | | Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. **Развитие координации:** Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками). |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении. | | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. **Развитие быстроты:** ускорения с изменением направления движения. |
|  |  | Удары по мячу битой. Удары с боку. | | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. **Развитие выносливости:** повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. |
|  |  | Удары снизу. Подача мяча. | | Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. **Развитие силы:** прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). |
|  |  | Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | | Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту. |
|  |  | **2 Четверть** | | |
|  |  | Физическое развитие человека. | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. | |
|  |  | Составление комплексов для утренней зарядки. | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз (подвижных перемен) | |
|  |  | Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. | Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. | |
|  |  | История возникновения гимнастики. | История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в различных положениях. | |
|  |  | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Упражнения общеразвивающей направленности направленности: сочетание различных положений рук, ног, туловища без предметов на месте. | |
|  |  | Перестроение из колоны по два в колонну по одному разведением и слиянием. | Перестроение из колоны по по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения общеразвивающей направленности направленности: сочетание различных положений рук, ног, туловища без предметов на месте и в движении. **Развитие силовых способностей**: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д) на брусьях; подтягивание в висе и отжимание в упоре. | |
|  |  | Перестроение из колоны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | Перестроение из колоны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения общеразвивающей направленности направленности: сочетание различных движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой, с подскоками. **Развитие силовых способностей**: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д); поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | |
|  |  | Перестроение из колоны по по два и по четыре в колонну по восемь в движении. | Перестроение из колоны по по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Упражнения общеразвивающей направленности направленности: сочетание различных движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями и поворотами. **Развитие силовых способностей**: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д); поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | |
|  |  | Кувырок вперед в группировке. | Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения общеразвивающей направленности направленности в движении без предметов. **Развитие гибкости:** комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов. | |
|  |  | Кувырок назад в упор присев | Кувырок назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов. **Развитие силы:** приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). | |
|  |  | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. **Развитие координации движений:** преодоление усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад). | |
|  |  | Разучивание техники опорных прыжков. | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения общеразвивающей направленности направленности с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м). **Развитие координационных способностей:** броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень. | |
|  |  | Совершенствование техники опорных прыжков. | : вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения общеразвивающей направленности направленности с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м). **Развитие координационных способностей:** касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте. | |
|  |  | Вскок в упор присев. | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Комбинации упражнений с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м). **Развитие гибкости:** упражнения с укороченной скакалкой для развития подвижности плечевого сустава. | |
|  |  | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 — 100 см). **Развитие гибкости:** упражнения с гимнастической палкой. | |
|  |  | Разучивание упражнений на гимнастическом бревне (д): Упражнений на гимнастической перекладине (м). | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.  Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения **для мышц брюшного пресса** на гимнастической скамейке и стенке. | |
|  |  | Совершенствование упражненй на гимнастическом бревне (д):  Упражнений на гимнастической перекладине (м). | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.  Упражнения на гимнастической перекладине (м). **Развитие координационных способностей:**  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | |
|  |  | **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | Упражнения на гимнастическом бревне (д).  Упражнения на гимнастической перекладине (м).  **Развитие силовых способностей и силовой выносливости: с**гибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | |
|  |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.Прыжки «змейкой» через скамейку. **Развитие силовой выносливости:** комплекс упражнений тонического стретчинга. | |
|  |  | Подтягивание: мальчики на высокой перекладине, девочки — на низкой. | Подтягивание: мальчики на высокой перекладине, девочки — на низкой. **Развитие силы и силовой выносливости:** комплекс упражнений тонического стретчинга, лазание по канату. | |
|  |  | Стилизованные общеразвивающие упражнения. | Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнения и инвентаря. | |
|  |  | **3 Четверть** | | |
|  |  | Олимпийские игры древности | Олимпийские игры древности | |
|  |  | История развития лыжного спорта. | История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | |
|  |  | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км) | |
|  |  | СовершенствованиеПопеременного двухшажного хода. | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км) | |
|  |  | Разучивание техники одновременного бесшажного хода. | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции с максимальной скоростью (до 500м). | |
|  |  | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | Одновременный бесшажный ход. Лыжная эстафета. | |
|  |  | Передвижения с чередованием ходов. | Передвижения с чередованием ходов. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений. | |
|  |  | Переход с одного способа передвижения на другой без шага. | Переход с одного способа передвижения на другой без шага. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности. | |
|  |  | Переход через шаг и через два шага с одного способа передвижения на другой при движении. | Переход через шаг и через два шага с одного способа передвижения на другой при движении по дистанции 1 км | |
|  |  | Поворот переступанием. | Поворот переступанием. Упражнения в поворотах на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. | |
|  |  | Подъем лесенкой. | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1 км. | |
|  |  | Подъем полуелочкой. | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | |
|  |  | Спуск в основной стойке. | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | |
|  |  | Спуск в низкой стойке. | Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км. | |
|  |  | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. | |
|  |  | Торможение плугом. | Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1км). | |
|  |  | Равномерное передвижение 15 мин. | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?» | |
|  |  | Лыжные гонки (2км). | Лыжные гонки (2км). | |
|  |  | Совершенствование лыжных ходов. | Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты по кругу с этапом 200 м. | |
|  |  | Элементы техники лыжных ходов. | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. | |
|  |  | Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. | Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. | |
|  |  | Ведение мяча в движении шагом. | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. **Развитие выносливости:** повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3. | |
|  |  | Ведение мяча с изменением скорости. | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. **Развитие координации движений:** броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. | |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. | |
|  |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. **Развитие силы:** прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. | |
|  |  | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. **Развитие быстроты:** выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой. | |
|  |  | Бросок одной рукой от плеча на месте. | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол. **Развитие координации:** бег «с тенью» (повторение движений партнера) | |
|  |  | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1: 0.. Игра в мини-баскетбол. | |
|  |  | Бросок двумя руками от головы в движении. | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол | |
|  |  | **4 четверть** | | |
|  |  | Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение и самоконтроль | |
|  |  | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. | |
|  |  | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами). | |
|  |  | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров». | |
|  |  | Соревнования по прыжкам в высоту. | Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | |
|  |  | Старты из разных положений. | Старты из разных положений. Беговые упражнения. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. | |
|  |  | Техника эстафетного бега по кругу. | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | |
|  |  | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин. | |
|  |  | Преодоление неровностей и ям. | Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | |
|  |  | Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12мин. | Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами. | |
|  |  | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). | |
|  |  | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами». | |
|  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. | |
|  |  | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы». | |
|  |  | Командные эстафеты. | Командные эстафеты. Подвижная игра «Защищай товарища». | |
|  |  | История возникновения волейбола. | История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. | |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему». | |
|  |  | Приём мяча снизу двумя руками. | Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. **Развитие выносливости:** Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. | |
|  |  | Прием мяча сверху двумя руками над собой. | Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов.  **Развитие быстроты:** передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | |
|  |  | Разучивание техники нижней прямой подачи мяча с 3-6м. | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. **Развитие координации:** бег с изменением направления движения и скорости движения. | |
|  |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча с 3-6м. | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. **Развитие координации:** прыжки в заданном ритме. | |
|  |  | История возникновения футбола. | История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. **Развитие быстроты:** бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу) | |
|  |  | Ведение мяча с остановками и ускорениями. | Развитие быстроты: ведение мяча с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. **Развитие силы:** комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. | |
|  |  | Эстафеты с ведением и передачами мяча. равномерный бег на средние дистанции. | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. **Развитие выносливости:** равномерный бег на средние дистанции. | |
|  |  | Эстафеты. Равномерный бег на длинные дистанции. | Эстафеты с беговыми упражнениями. **Развитие выносливости:** равномерный бег на длинные дистанции. | |