

Согласовано
заместитель директора по УВР

Тортуваева

« 30 » 08 20 18 г.

Поурочно-тематическое планирование.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного курса, предмета)

5 класс (102 часа)

(класс, количество часов)

Рожков М.Ю.

(ФИО учителя-разработчика)

**Поурочно-тематическое планирование по физической культуре.
5 класс.**

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Дата	Контрольные нормативы
	Легкая атлетика 24ч.		
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	3.09 - 8.09.18	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	3.09 - 8.09.18	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	3.09 - 8.09.18	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	10.09 – 15.09	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	10.09 – 15.09	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	10.09 – 15.09	Бег (60 м) с низкого старта.
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	17.09 – 22.09	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м.	17.09 – 22.09	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	17.09 – 22.09	
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м.	24.09 – 29.09	
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м.	24.09 – 29.09	Бег 1000 м.
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	24.09 – 29.09	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1.10 – 6.10	

14	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3*10м.	1.10 – 6.10	Прыжки в длину с места.
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3*10м.	1.10 – 6.10	
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	8.10. – 13.10	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	8.10. – 13.10	
18	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	8.10. – 13.10	«Челночный бег» 3*10м.
19	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения.	15.10. - 20.10	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	15.10. - 20.10	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	15.10. - 20.10	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.10 – 27.10	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.10 – 27.10	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.10 – 27.10	
Гимнастика с элементами акробатики 24ч.			
25	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	6.11 – 10.11	
26	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация.	6.11 – 10.11	
27	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатическая комбинация. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	6.11 – 10.11	
28	О.Р.У. в парах. Акробатическая комбинация.	12.11 – 17.11	
29	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация.	12.11 – 17.11	

30	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация.	12.11 – 17.11	Акробатическая комбинация.
31	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	19.11 – 24.11	
32	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор-силовых качеств.	19.11 – 24.11	
33	Строевые упражнения. Повороты на месте. Опорные прыжки. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	19.11 – 24.11	
34	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки.	26.11 – 1.12	
35	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки.	26.11 – 1.12	Опорные прыжки.
36	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор-силовых качеств.	26.11 – 1.12	
37	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	3.12 – 8.12	
38	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	3.12 – 8.12	
39	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	3.12 – 8.12	Подтягивание
40	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор-силовых качеств.	10.12 – 15.12	
41	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	10.12 – 15.12	
42	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	10.12 – 15.12	
43	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	17.12 – 22.12	
44	Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	17.12 – 22.12	Подъем туловища из положения лежа.
45	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. Лазание по канату.	17.12 – 22.12	
46	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. Лазание по канату.	24.12 – 28.12	
47	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	24.12 – 28.12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
48	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Лазание по канату.	24.12 – 28.12	
	Спортивные игры 30ч.		
	Баскетбол 11ч.		
49	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	9.01 – 12.01.19	
50	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	14.01 – 19.01	
51	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча.	14.01 – 19.01	
52	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком.		

	Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча.	14.01 – 19.01	
53	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча.	21.01 – 26.01	Ведение мяча.
54	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	21.01 – 26.01	
55	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	21.01 – 26.01	
56	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	28.01 – 2.02	
57	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Штрафные броски мяча в кольцо с места.	28.01 – 2.02	Штрафные броски мяча в кольцо с места.
58	О.Р.У. в движении медленным бегом. Эстафеты с элементами баскетбола.	28.01 – 2.02	
59	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	4.02 – 9.02	
	Волейбол 11ч.		
60	Инструктаж по ТБ по волейболу. Ознакомление с правилами игры Волейбол. Передачи и ловля мяча.	4.02 – 9.02	
61	Теоретические сведения. Передачи и ловля мяча. Взаимодействие трёх игроков.	4.02 – 9.02	
62	Техника перемещений. Техника верхней прямой подачи мяча. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов.	11.02 – 16.02	
63	Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после подачи. Техника обманных движений. Развитие прыгучести.	11.02 – 16.02	
64	Применения обманных движений в игре. Техника верхней прямой подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	11.02 – 16.02	Техника верхней прямой подачи мяча.
65	Применения обманных движений в игре. Совер-е техники подачи мяча. Техника верхней и нижней передачи мяча.	18.02 – 21.02	
66	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. Техника верхней и нижней передачи мяча.	26.02 – 28.02	
67	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Техника верхней и нижней передачи мяча.	1.03. – 7.03	Техника верхней и нижней передачи мяча.
68	Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры. Развитие прыгучести. Игра.	1.03. – 7.03	
69	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1.03. – 7.03	
70	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	11.03 – 16.03	
	Футбол 8ч.		
71	Инструктаж по ТБ по футболу. Передачи мяча в движении.	11.03 – 16.03	
72	Правила игры. Расстановка игроков на поле. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.	11.03 – 16.03	

73	Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. ОФП.	18.03 – 23.03	
74	Передачи мяча в движении в треугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.	18.03 – 23.03	
75	Отработка техники ударов носком. Удары на точность в щит. Передачи мяча в треугольнике. Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.	18.03 – 23.03	Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.
76	Отработка техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча. встречная эстафета. Технические и тактические приемы в игре. ОФП	25.03 – 30.03	
77	Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры. Технические и тактические приемы в игре.	25.03 – 30.03	
78	Передачи мяча в движении. Удары на дальность. Игра один на один. Развитие быстроты. Технические и тактические приемы в игре. Игра.	25.03 – 30.03	Технические и тактические приемы в игре.
Легкая атлетика 24ч.			
79	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1.04 – 6.04	
80	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1.04 – 6.04	
81	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1.04 – 6.04	
82	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	8.04 – 13.04	
83	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	8.04 – 13.04	
84	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	8.04 – 13.04	Бег (60 м) с низкого старта.
85	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	15.04 – 20.04	
86	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м.	15.04 – 20.04	
87	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м.	15.04 – 20.04	
88	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м.	22.04 – 27.04	Бег 1000 м.
89	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.04 – 27.04	
90	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У.		

	Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.04 – 27.04	
91	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	29.04 – 4.05	
92	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	29.04 – 4.05	
93	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	29.04 – 4.05	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».
94	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..	6.05 – 11.05	
95	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	6.05 – 11.05	
96	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	6.05 – 11.05	
97	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	13.05 – 18.05	
98	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	13.05 – 18.05	
99	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	13.05 – 18.05	
100	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	20.05 – 25.05	Прыжки в длину с места.
101	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	20.05 – 25.05	
102	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	20.05 – 25.05	