Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____/Чигирева Е.В. /
«31» _____08_____2019 г.

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре

5 класс, 102 часа

Составитель:
Щербакова Н.В.

г. Тольятти
2019 - 2020

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре
5 класс (3 часа в неделю, всего за год 102 часа)

	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания
	Знания о физической культуре				
	История физической культуры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	В процессе уроков		
	Физическая культура человека	Познай себя, росто – весовые показатели. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста			
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Зрение. Гимнастика для глаз. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз			
	Способы физкультурной деятельности				
	Выбор упражнений и составление индивидуального комплекса для утренней зарядки	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков		
	Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки			
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах			
	Легкая атлетика		**12**		

1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных легкоатлетов. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности.	1		БП
2 3	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30м, 60 м.	Описывают технику спринтерского бега, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2		
4 5	Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Бег на 1000м	Описывают технику длительного бега, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2		
6 7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2		
8 9	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	2		
10 11 12	Метание малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2кг) разными способами с места, с шага; снизу вверх. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	3		
	Развитие координационных способностей	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости. Бег, прыжки с преодолением препятствий. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.	В процессе уроков		
	Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Применяют разученные упражнения на развитие выносливости	В процессе уроков		
	Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	В процессе		

		Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	уроков		
	Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Применяют разученные упражнения на развитие скоростных способностей	В процессе уроков		
	Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	В процессе уроков		
	Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике	В процессе уроков		
	Спортивные игры. Баскетбол		**15**		
13	Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	**1**		
14	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
15	Остановки двумя шагами и	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и	**1**		

	прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	стоек, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.			
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
17	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	Описывать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках в квадрате, круге). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.	**1**		
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Описывать технику ведения мяча	**1**		
19	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывать технику ведения мяча	**1**		
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	Описывают технику бросков мяча после ведения, ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60м. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
21	Вырывание и выбивание мяча.	Описывать индивидуальную техники защиты. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила безопасности	**1**		
22	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**1**		

23 24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Мяч капитану»	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**2**		
25	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	**1**		
26 27	Овладение игрой по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	**2**		
	Гимнастика с основами акробатики		**18**		
28	Правила техники безопасности и страховки. Виды гимнастики.	Различают предназначение каждого вида гимнастики Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	**1**		
29 30	Освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	**2**		
31 32 33	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений	**3**		
34 35 36	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений	**3**		
37 38	Освоение и совершенствование висов и	Описывают технику упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях. Составляют комбинации из числа	**3**		

39	упоров. Мальчики: висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, «уголок»; Девочки: подтягивание из виса лежа, смешанные висы	выученных упражнений			
40 41 42	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	**З**		
43 44 45	*Освоение акробатических упражнений и комбинаций* Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	**З**		
	Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря. Упражнения на г/стенке. Упражнения на брусьях, перекладине, г/коне и козле. Акробатические упражнения. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	**В процессе урока**		
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости	**В процессе урока**		
	Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	**В процессе урока**		
	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	**В процессе урока**		
	Знания о физической культуре	Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	**В процессе**		

			урока		
	Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений	**В процессе урока**		
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)		**18**		
46	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		
47 48 49	Попеременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	3		
50 51 52	Одновременный бесшажный ход.		3		
53 54	Подъём «полуёлочкой».		2		
55 56 57	Торможение «плугом».		3		
58 59 60	Повороты переступанием.		3		
61 62 63	Передвижение на лыжах 3 км.		3		
	Знания	Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	В процессе уроков		

	Волейбол		**15**		
64	Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	История волейбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол	**1**		
65	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		**1**		
67 68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
69 70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	**2**		
	Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	В процессе уроков		

	Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	В процессе уроков		
	Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с. П/и и эстафеты с мячом и без мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростно-силовых и скоростных способностей.	В процессе уроков		
71 72	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-5м от сетки	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	**2**		
73 74	Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером.	Описывают технику прямого нападающего удара, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	**2**		
75 76	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**2**		
77 78	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0) без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**2**	**1**	
	Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная)	В процессе уроков		

	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе уроков		
	Гандбол		**15**		
79	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол	**1**		
80	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
81	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		**1**		
82 83	Ловля передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройке, круге, квадрате).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
84 85	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		

86	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
87	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
88 89	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности	**2**		
90 91	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игры, соблюдают технику безопасности .Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности	**2**		
92 93	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	**2**		
	Легкая атлетика		**9**		
94	Правила техники безопасности.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных легкоатлетов. Основные правила соревнований.	1		
95 96	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30м, 60 м.	Описывают технику спринтерского бега, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2		
97 98	Бег в равномерном темпе 10-12 минут.	Описывают технику длительного бега, осваивают самостоятельно,	2		

	Бег на 1000м	выявляют и устраняют ошибки			
99 100	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2		
101 102	Метание малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2кг) разными способами с места, с шага; снизу вверх. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	2		