

## Тематическое планирование “Физическое воспитание” 5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Фактич.
<b>1 четверть . Навыки и умения в легкой атлетике (10ч)</b>			
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой. Техника спринтерского бега: бег на 30 м		
2	Техника спринтерского бега: бег на 30 м. (контроль).		
3	Техника бега с ускорением. Спринтерский бег 60м (контроль).		
4	Техника бега на средние дистанции: 1000 м.		
5	Техника бега на средние дистанции: 1000 м (контроль).		
6	Техника длительного бега.		
7	Техника челночного бега 3×10 м.		
8	Техника прыжков с места.		
9	Техника метания малого мяча на дальность.		
10	Техника метания малого мяча на дальность (контроль).		
<b>Навыки и умения в баскетболе (7ч)</b>			
11	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Техника стоек, перемещения, остановок, поворотов.		
12	Техника ловли и передачи мяча		
13	Техника ловли, передачи и ведения мяча		
14	Техника ведения мяча в различных стойках.		
15	Контроль техники ведения мяча. Техника бросков мяча.		
16	Контроль техники ведения мяча. Техника бросков мяча.		
17	Контроль техники вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
<b>2 четверть Навыки и умения в гимнастике (14ч)</b>			
18	Инструктаж по ТБ при занятии гимнастикой. Техника строевых упражнений.		
19	Техника строевых упражнений.		
20	Техника упражнений в висе. ОРУ без предметов на месте и в движении.		
21	Контроль техники выполнения упражнений в висе. ОРУ в парах.		
22	Техника опорного прыжка. ОРУ с предметами.		
23	Контроль техники опорного прыжка.		
24	Техника лазанья по канату.		
25	Контроль техники выполнения лазанья по канату.		
26	Техника акробатических упражнений: кувырок вперед и назад.		
27	Техника акробатических упражнений: стойка на лопатках.		
28	Акробатические комбинации.		
29	Контроль техники выполнения акробатических комбинаций.		
30	Техника упражнений в равновесии.		
31	Контроль техники выполнения упражнений в равновесии.		
<b>3 четверть Навыки и умения в волейболе (6ч)</b>			
32	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока.		
33	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой.		
34	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой.		

35	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой.		
36	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах и над собой.		
37	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах после перемещения вперед. Контроль.		
56	Техника нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача.		
<b>Навыки и умения в баскетболе (14ч)</b>			
38	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми.		
37	Техника нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача.		
38	Техника ловли и передачи мяча.		
40	Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача.		
41	Контроль техники ловли, передачи. Техника ведения мяча в различных стойках.		
<b>Навыки и умения в легкой атлетике (9 ч)</b>			
42	Техника ведения мяча.		
60	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.		
43	Техника ведения мяча в различных стойках.		
44	Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой.		
44	Контроль техники ведения мяча. Техника бросков мяча.		
45	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".		
45	Контроль прыжка в высоту способом "перешагивание".		
46	Техника вырывания и выбивания мяча.		
47	Техника вырывания и выбивания мяча.		
47	Техника вырывания и выбивания мяча. (контроль). Техника спринтерского бега на 30 м.		
48	Контроль техники вырывания и выбивания мяча. Тактика свободного бега на 60 м.		
63	Техника бега с ускорением. Спринтерский бег 60 м (контроль).		
49	Нападение быстрым прорывом (1:0).		
64	Техника бега на средние дистанции: 1000 м.		
65	Техника бега на средние дистанции: 1000 м (контроль).		
66	Комбинации из освоенных элементов техники. Комбинации перемещения и владения мячом.		
67	Техника метания малого мяча на дальность.		
<b>4 четверть. Навыки и умения в волейболе (8ч)</b>			
68	Контроль техники метания малого мяча на дальность.		
69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.		
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).		
53	Техника приема мяча двумя руками снизу.		
54	Техника приема мяча двумя руками снизу.		
55	Контроль техники приема мяча двумя руками снизу.		