

Краевое государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I вида № 1»

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Протокол № 6

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



От 28 08 2015 г.
09-01

28 08 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу
физическая культура

2015-2016 учебн. год

5 – класс

Учитель Колесников Иван Владимирович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования на основе примерной комплексной программы по физической культуре (Программ образовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни /составитель: А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2009г.)

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- компенсация и коррекция физических недостатков в двигательной сфере неслышащих детей (совершенствование координации их движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве за счет развития их мышечной чувствительности и зрительного восприятия), формирование у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля;
- обучение учащихся речевому материалу, связанному с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков, предусмотренных программой;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом, используемым в соответствии с образовательной программой учреждения и утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 24.12.2010 № 2080:

- Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012г.;
- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/А.П.Матвеев; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования, изд-во «Просвещение». – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010г.;
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/А.П.Матвеев; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования, изд-во «Просвещение». – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010г.;
- Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/А.П.Матвеев; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования, изд-во «Просвещение». – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010г.;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, рекомендовано Минобрнауки РФ, 7-е издание, М.: Просвещение, 2012г..

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической

культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющих спортивные традиции, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы

требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

Для развития кинестетических ощущений и восприятий большое значение имеет осмысливание совершаемых движений, выраженное в словесной речи, нужно учить анализировать свои движения и обозначать их словесно. Поэтому программой предусматривается овладение рядом новых значений слов и использование словесной речи, все возрастающее с годами обучения.

Осмысливание движений, выражаемое в словесной форме, положительно влияет на развитие двигательной функции, значительно улучшает функциональное состояние двигательного анализатора у неслышащих школьников. Речевая работа, проводимая на уроках физической культуры в школе для неслышащих детей, расширяет их речевые возможности, развивает интеллект.

На уроках физической культуры необходимо проводить работу по развитию у школьников навыков понимания и воспроизведения устной речи по формированию словарного запаса. Здесь в полной мере могут быть реализованы принципы обучения устной речи: обучение произношению на базе речевого общения, сознательное и активное участие детей в учебном процессе, систематичность и последовательность обучения, прочность получаемых знаний и навыков, наглядность обучения, связь теории с практикой, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся в условиях коллективной работы.

Настоящая учебная программа по физической культуре включает не только практические разделы, но и речевой материал, связанный с формированием и совершенствованием тех или иных двигательных умений и навыков урока физической культуры.

Речевой материал дается после каждого практического учебного материала и включает в первых – четвертых классах – словарь и фразеологию, в пятых – десятых – словарь, специальную терминологию и фразеологию. Словарь по разделам программы вводится главным образом при объяснении и разучивании новых двигательных действий. Фразеология усваивается и закрепляется на каждом уроке.

Речевой материал, предлагаемый программой, составлен с учетом интеллектуальных и двигательных возможностей учащихся. Так, школьникам начальных классов дается сравнительно не трудный по усвоению и объему речевой материал; у учащихся старших классов он из года в год усложняется.

Дети должны приучиться понимать и считывать с губ такие указания, как руки вперед, вверх, вниз, назад, присесть, бежать, быстро – медленно и другие. На уроках следует сочетать наглядный показ со словесной речью, причем необходимо, чтобы знакомые движения выполнялись без наглядного показа, только со словесным указанием.

Формы организации и планирование образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

ПРОГРАММА 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.

Базовые понятия физической культуры. 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 факторы, 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.

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 дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов 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).

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 и 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 и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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 на 180°; 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*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

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

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. 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 (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие 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 вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

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

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

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедро (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. 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 правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Планирование учебной деятельности в 5 ___ классе на _____ - _____ учебный год

I четверть

A) Тип урока

- вводные уроки (В.У.);
- уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.);
- смешанные уроки (См.У.);
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.).

Б) Методы ведения занятия

- 1) фронтальный (Ф.М.);
- 2) поточный (П.М.);
- 3) посменный (Пс.М.);
- 4) групповой (Г.М.);
- 5) индивидуальный (И.М.).

Цель и задачи:

1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу
2. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений
3. Воспитывать решительность и смелость
4. Воспитывать умения подчинения коллектива

Тема урока	№ ур.	Дата проведения		Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Вид контроля	Оснащенность урока
		план	факт					
Легкая атлетика (9ч.)								
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	1			В.У. Ф.М.	1. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	Текущий	Инструкции и журнал по т/безопасности
Спринтерский бег, эстафетный бег (3ч)	2			С.У. Н.У.	1. ОРУ. Закрепить технику высокого старта. 2. Учить технике старта с опорой на одну руку. 3. Провести бег в медленном темпе до 2 мин.		Текущий	Беговая дорожка, стадион.
	3			С.У. П.М.	1. ОРУ. Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. 2. Техника двигательной подготовленности в развитии скорости (бег 30 м с высокого старта). Медленный бег до 4 мин. С целью развития выносливости.	История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	Текущий	Беговая дорожка, стадион.
	4			С.У. П.М..	1. ОРУ. Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. 2. Техника двигательной подготовленности в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). 3. Бег до 6 мин в медленном темпе		Текущий	Беговая дорожка, стадион.
Прыжок в длину. Метание мяча (4ч)	5			С.У. Н.У. Г.М.	1. ОРУ. Техника старта с опорой на одну руку. Бег 30м. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 3. Учить метанию мяча с 2-3 шагов. 4. Провести медленный бег до 8 мин.		Текущий	Беговая дорожка, стадион. Прыжковая яма
	6			С.У. Г.М.	1. ОРУ. Техника бега на 60м. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча с 2-3 шагов. 3. Провести бег до 9 мин в медленном темпе		Текущий	Беговая дорожка, стадион. Прыжковая яма
	7			С.У. Г.М.	1. ОРУ. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Провести бег до 10 мин.	<u>Р.К.</u> - История и развитие национальн.видов спорта народностей Севера и Приамурья.	Текущий	Беговая дорожка, стадион. Прыжковая яма
	8			Ф.М. Г.М.	1. Учить преодолению полосы препятствий (из 2-3). 2. Закрепить технику освоения метания теннисного мяча на дальность. 3. Провести бег до 11 мин.		Текущий	Беговая дорожка, стадион.
Бег на средние дистанции (1ч)	9			У.У. Ф.М. Г.М.	1. Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. 2. Распределить учащихся по забегам, объяснить тактику бега и провести зачетный бег на 1000м (мальчики) и 500м (девочки). 3. <u>Р.К.</u> - Кросс по пересеченной местности.		Текущий	Беговая дорожка, стадион.
Русская лапта	10			С.У. Н.У.	1. Провести ОРУ в движении. 2. Обучить подачи и удары по мячу. 3. Осаливание и самоосаливание (обучение). 4. Ускорения и пробежки. 5. Учебная игра		Текущий	Стадион. Бита, мячи теннис.
	11			С.У. Н.У. Г.М.	1. Комплекс упражнений ОРУ на месте (тина зарядки). 2. Подачи и удары по мячу, осаливание и самоосаливание (совершенствование). 3. Ловля мяча с лета (обучение). 4. Ускорения и пробежки. 5. Учебная игра		Текущий	Стадион. Бита мячи теннис.
	12			С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастич.стенки. 2. Подачи и удары по мячу, осаливание и самоосаливание (совершенствование). 3. Совершенствовать техники ловли мяча с лета. 4. Ускорения и пробежки. 5. Учебная игра		Текущий	Стадион. Бита, мячи теннис.

	13			С.У. Г.М.	1. Провести ОРУ в парах. 2. Поддачи и удары по мячу, осаливание и самоосаливание. 3. Ловля мяча с лета. 4. Ускорения и пробежки. 5. Учебная игра		Текущий	Стадион. Бита, мячи теннис.
Спортивные игры (14ч.)								
Футбол (4ч)	14			В.У. См.У Г.М. П.М.	1. Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх. 2. Изучить стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными шагами и скрестными шагами в сторону. 3. Обучить техники ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по футболу.	Текущий	Футбольное поле, мячи
	15			См.У П.М. Г.М.	1. Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх. 2. Обучить техники ударов по катящемуся мячу, остановки мяча. 3. Изучить техники ведения мяча, отбор мяча.		Текущий	Футбольное поле, мячи
	16			С.У. Н.У. И.М.	1. Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх. 2. Закрепить комбинации из освоенных элементов игры в футбол. 3. Обучить техники ударов по мячу головой и вбрасывания из-за «боковой линии»		Текущий	Футбольное поле, мячи
	17			С.У. Н.У. Г.М.	1. Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх. 2. Двухсторонняя игра в футбол. Игра в футбол по основным правилам.		Текущий	Футбольное поле, мячи
Баскетбол (10ч)	18			В.У. См.У П.М. Пс.М	1. Разучить комплекс ОРУ типа зарядки. 2. Обучить техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 3. Обучить ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу.	Текущий	Баскетбольная площадка, мячи
	19			С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести комплекс ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 3. Обучить остановки двумя шагами и прыжком. 4. Обучить ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте. 5. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		Текущий	Баскетбольная площадка, мячи
	20			С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести комплекс ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 3. Обучить остановки двумя шагами и прыжком. Обучить повороты без мяча и с мячом. 4. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте. 5. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой (обучение).	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей	Текущий	Баскетбольная площадка, мячи
	21			С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести комплекс ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 3. Совершенствовать остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. 4. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте. 5. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. 6. Обучить ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости.		Текущий	Баскетбольная площадка, мячи

	22			С.У. Н.У. П.М.	1. Провести комплекс ОРУ типа зарядки, ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. 3. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 4. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах в движении. 5. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 6. Обучить техники броска мяча одной рукой от плеча с места.	Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом	Текущий	Баскетбольная площадка, мячи
	23			С.У. Н.У. Г.М. П.М.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать остановки двумя шагами и прыжком. 3. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах в движении. 4. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 5. Обучить ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 6. Обучить техники броска мяча одной рукой от плеча с места. 7. Обучить техники броска мяча двумя руками от груди с места.		Текущий	Баскетбольная площадка, мячи
	24			С.У. Н.У. Г.М. И.М.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать повороты без мяча и с мячом. 3. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах в движении. 4. Проверить на оценку технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. 5. Совершенствовать ведения мяча с изменением направления движения и скорости, без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 6. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места. 7. Обучить техники броска мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения.	Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом	Текущий	Баскетбольная площадка, мячи
	25			С.У. Н.У. Г.М. П.М.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 3. Проверить на оценку технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах в движении. 4. Совершенствовать техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 5. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места. 6. Обучить техники броска мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения и после ловли.	<u>Р.К.</u> - Влияние занятий по национал. видам спорта на организм занимающихся	Текущий	Баскетбольная площадка, мячи
	26			С.У. Н.У. Г.М. П.М.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места. 3. Совершенствовать техники броска мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения и после ловли (обучение).		Текущий	Баскетбольная площадка, мячи
	27			С.У. Г.М. И.М.	1. Провести ОРУ с большими резинов. (большими) мячами. 2. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 3. Повторить изучен. упражнений техники ловли и передачи мяча. 4. Совершенствовать техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 5. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места. 6. Совершенствовать техники броска мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения и после ловли.		Текущий	Баскетбольная площадка, мячи

Легкая атлетика.

Ходьба и бег. Словарь: соревнование, секундомер, высокий старт.

Фразеология: Это соревнование по бегу. Это секундомер. Секундомером измеряют время. Это высокий старт. Я бегу с высокого старта. Высокий старт – начало бега. У Саши плохо получается высокий старт. Иван Владимирович показывает высокий старт Я принес флажки. Оля дает сигнал к бегу флажком. Это бег по линии на 30 м. Я бегу на скорость на 30-50 м. Это бег с ходьбой на 200 м. Витя, иди на старт! Саша и Витя, бегите с высокого старта! Бегать по линии (на скорость) на 30 м! Что это? (Демонстрируется секундомер, высокий старт.) Что измеряют секундомером? Кто дает сигнал к бегу?

Прыжки. Словарь: прыжковая яма, упор, разбег, соскок.

Фразеология: Это упор на коленях. Я принял упор на коленях. Это упор присев. Я принял упор присев. Я делаю соскок. Саша прыгает с высоты в круг. Это прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Мы прыгаем в длину с разбега способом «согнув ноги». Я прыгнул в длину с разбега способом «согнув ноги» на 2 м 50 см. Сделать прыжок в упор на коленях! Из упора на коленях перейти в упор присев! Витя, прыгай в длину с разбега способом «согнув ноги»! Что это? (Демонстрируется упор на коленях, упор присев, переход из упора на коленях в упор присев, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».) Куда ты прыгаешь?

Метания. Словарь: мишень

Фразеология: Я метая мяч с трех шагов. Это метание мяча вверх в мишень. Саша метает мяч в стену на дальность отскока. В нашем классе дальше всех метает мяч Витя. Оля метнула мяч на 18 м. Сейчас будем метать мяч. Ребята, возьмите мяч! Метайте мяч в стенку на дальность отскока! Кто метает мяч в цель? Что делает Саша?

Баскетбол

Словарь: баскетбольная площадка, ведение, остановка, передача.

Фразеология: Это баскетбольная площадка. Я передвигаюсь приставными шагами вперед (назад, влево, вправо) по баскетбольной площадке. Миша передает двумя руками (одной рукой) мяч от груди. Я веду мяч. Это ведение мяча на месте (вперед). Саша ведет мяч шагом (бегом). Это бросок мяча в корзину. Я бросаю мяч в корзину одной рукой с места. Передвигаться приставными шагами вперед (назад, влево, вправо)! Ведите мяч шагом (бегом)! Коля, бросай мяч в корзину! Что это? (Демонстрируется баскетбольная площадка). Кто ведет мяч по площадке? Как ты бросаешь мяч?

Планирование учебной деятельности в 5 ___ классе на _____ - _____ учебный год

II четверть

А) Тип урока

1. вводные уроки (В.У.);
2. уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.);
3. смешанные уроки (См.У.);
4. учетные уроки (У.У.);
5. уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.).

Б) Методы ведения занятия

- 1) фронтальный (Ф.М.);
- 2) поточный (П.М.);
- 3) посменный (Пс.М.);
- 4) групповой (Г.М.);
- 5) индивидуальный (И.М.).

Цель и задачи:

1. Воспитывать умения оказывать помощь друг к другу
2. Воспитывать волевые качества
3. Воспитывать активность и сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями
4. Воспитывать умения подчинения коллектива

Тема урока	№ ур.	Дата проведения		Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Вид контроля	Оснащенность урока
		план	факт					
Гимнастика (13 ч.)								
Акробатика. Лазание по канату (8ч)	1 (28)			В.У. Н.У. С.У. И.М.	1. Разучить комплекс ОРУ типа утренней зарядки – 8 упражнений. 2. Повторить кувырки вперед (2-3 слитно). 3. Разучить порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема. 4. Провести игру-эстафету с включением 2-3-х кувырок вперед с места.	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах	Текущий	Спортзал Маты, канат
	2 (29)			Н.У. С.У. И.М.	1. Повторить перестроение из одной в две и три шеренги, комплекс УТГ. 2. Учить кувырку назад в группировке, совершенствовать кувырки вперед. 3. Закрепить умение в лазании по канату в два приема. 4. Повторить игру-эстафету с кувырками вперед.		Текущий	Спортзал Маты, канат
	3 (30)			Н.У. П.М.	1. Совершенствовать комплекс зарядки с целью выучить его наизусть. 2. Совершенствовать кувырки вперед и назад (2-3 слитно). 3. Повторить стойку на лопатках перекатом назад. 4. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема. 5. Повторить игру с кувырками вперед и назад. Проверить освоение наклонов вперед сидя.		Текущий	Спортзал Маты, канат
	4 (31)			С.У. И.М.	1. Разучить комплекс упражнений с гимнаст. скакалкой. 2. Проверить на оценку технику выполнения 2-3-х кувырок вперед. 3. Совершенствовать технику кувырок назад и стойки на лопатках. 4. Познакомить учащихся с акробатич. соединением из 3-4-х элементов. 5. Совершенствовать технику лазания по канату, провести игру-эстафету с гимнаст. скакалкой.		Текущий	Спортзал Маты, канат
	5 (32)			Н.У. С.У. И.М.	1. Повторить комплекс упражнений с гимнаст. скакалкой. 2. Проверить на оценку 2-3 кувырка назад (слитно). 3. Повторить акробатич. соединение. 3. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема. 4. Провести игру-эстафету с гимнаст. скакалкой.	<u>Р.К.</u> - Особенности развития физических качеств под влиянием ДВ климата.	Текущий	Спортзал Маты, канат
	6 (33)			Н.У. С.У. И.М.	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 1-2 кг. 2. Проверить на оценку освоение стойки на лопатках перекатом назад. 3. Совершенствовать технику лазания по канату и акробатич. соединение. 4. Учить передвижению по бревну приставными шагами. 5. Провести игру-эстафету с набивными мячами. 6. <u>КУ</u> – подтягивание.	Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений	Текущий	Спортзал Маты, канат, бревно гимнаст.
	7 (34)			Н.У. С.У. И.М.	1. Повторить упражнения с набивными мячами: передача и ловля. 2. Проверить на оценку акробатич. соединение. 3. На бревне разучить приседание и повороты в приседе, повторить ходьбу приставным шагом (соскок с бревна произвольный). 4. Совершенствовать технику лазания по канату в два приема. 5. Провести игру-эстафету с набивными мячами с бегом и преодолением препятствий.	<u>Р.К.</u> - Национальные игры.	Текущий	Спортзал Маты, канат, бревно гимнаст.
	8 (35)			Н.У. С.У. Ф.М.	1. Разучить перестроение из одной в две и четыре шеренги. 2. Учить соскоку с бревна прогнувшись. 3. Провести ОРУ на гимнастич. скамейках. 4. Проверить на оценку лазание по канату – техника, кол-во метров (мальчики). 5. Провести игры-эстафеты со скакалкой и набивными мячами.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Текущий	Спортзал Маты, канат, бревно гимнаст.
Висы. Опорные прыжки.	9 (36)			Н.У. С.У. И.М.	1. Повторить строевое упражнение (перестроение из одной в две и четыре шеренги). 2. Провести ОРУ на гимнастич. скамейках. 3. Проверить на бревне приставной шаг (у девочек), повторить приседания с поворотами на бревне, закрепить соскок прогнувшись. 4. С мальчиками		Текущий	Спортзал Маты, бревно

Строевые упражнения (5ч)				Г.М.	разучить вис согнувшись и вис прогнувшись. 5. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастич. скакалкой и набивными мячами. 6. КУ – мост.			гимнаст., перекладина
	10 (37)			С.У. Ф.М.	1. Провести ОРУ на гимнастич. палках. 2. Повторить упражнения на бревне (девочки), проверить повороты в приседе (выборочно), совершенствовать соскок прогнувшись. 3. Повторить с мальчиками висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе. 4. Учить опорному прыжку на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – на одном коне два отделения (мальчики и девочки). 5. Провести игры-эстафеты с набивными мячами (другие варианты).		Текущий	Спортзал Маты, бревно гимнаст., перекладина, козел гимнаст.
	11 (38)			С.У. П.М.	1. Повторить упражнения с гимнастич. палками. 2. Показать девочкам простейшие соединения на бревне. 3. С мальчиками повторить висы на перекладине. 4. Продолжить обучение опорному прыжку. 5. Совершенствовать двигательные умения и физические качества в играх-эстафетах с различными предметами.	Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека	Текущий	Спортзал Маты, бревно гимнаст. козел гимнаст. перекладина
	12 (39)			Н.У. С.У. См.У.	1. Провести гимнастич. полосу препятствий с включением следующ. снарядов: скамейка, канат, гимнастич. стенку, наклонную скамейку, опорный прыжок, проползание, кувырки вперед и назад. 2. Проверить у мальчиков на оценку висы согнувшись и прогнувшись. Совершенствовать технику опорного прыжка. 3. Провести эстафету с преодолением препятствий: кувырок вперед, бег по рейке гимнастич. скамейки, проползание под резинку высотой до 60 см и др. 4. КУ – преодоление пяти препятствий в зале.		Текущий	Спортзал Маты, перекладина, козел гимнаст.
	13 (40)			С.У. И.М.	1. Повторить строевые упражнения-перестроения. После гимнастич. полосы препятствий провести контрольное упражнение по подтягиванию в висе (мальчики) и висе лежа (девочки). 2. Проверить на оценку лазание по канату – кол-во метров (девочки). 3. Повторить висы, оценить освоение опорного прыжка (мальчики).	Р.К. - Национальные игры.	Текущий	Спортзал Маты, канат, козел гимнаст., перекладина
Спортивные игры								
Волейбол (8ч)	14 (41)			В.У. С.У. Н.У. И.М. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения)-обучение. 4. Нижняя прямая подача (имитаций подбрасывания мяча)-обучение.	Техника безопасности при занятиях на уроках волейбола	Текущий	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
	15 (42)			С.У. Н.У. И.М. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения - совершенствование; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку- обучение). 4. Прием мяча снизу двумя руками (имитация приема мяча на месте и после перемещения)-обучение. 5. Нижняя прямая подача (имитация подбрасывания мяча) - обучение. 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола)-обучение.	Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом	Текущий	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
	16 (43)			С.У. Н.У. И.М. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения - совершенствование; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку- обучение). 4. Прием мяча снизу двумя руками (имитация приема мяча на месте и после перемещения - совершенствование; в парах: прием мяча, надброшенного партнером - обучение). 5. Нижняя		Текущий	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи

					прямая подача(имитация подбрасывания мяча - совершенствование; подача в парах и в стену-обучение). 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола)-обучение.			
	17 (44)			С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку). 3. Прием мяча снизу двумя руками (имитация приема мяча на месте и после перемещения-совершенствование; в парах: прием мяча, надброшенного партнером-обучение; в парах: сочетание передач, после отскока от пола-обучение). 4. Нижняя прямая подача(имитация подбрасывания мяча-совершенствование; подача в парах и в стену-обучение; подача через сетку-обучение). 5. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола)-обучение.		Текущий	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
	18 (45)			С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ с гимнастическими палками.2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку). 4. Прием мяча снизу двумя руками (в парах: прием мяча, надброшенного партнером; сочетание передач, после отскока от пола; прием мяча у стены над собой-обучение). 5. Нижняя прямая подача(имитация подбрасывания мяча; подача в парах и в стену; подача через сетку). 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола).		Текущий	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
	19 (46)			С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ с гимнастическими палками.2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку). 4. Прием мяча снизу двумя руками (в парах: прием мяча, надброшенного партнером; сочетание передач, после отскока от пола; прием мяча у стены над собой). 5. Нижняя прямая подача(имитация подбрасывания мяча; подача в парах и в стену; подача через сетку). 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола).	Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом	Текущий	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
	20 (47)			С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ с гимнастическими палками. 2. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку). 3. Прием мяча снизу двумя руками (в парах: прием мяча, надброшенного партнером; сочетание передач, после отскока от пола; прием мяча у стены над собой). 4. Нижняя прямая подача(имитация подбрасывания мяча-на оценку; подача в парах и в стену; подача через сетку). 5. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола).		Текущий	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
	21 (48)			С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ в парах. 2. На оценку-стойки и перемещения (комбинации из освоенных стоек и перемещений). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения-на оценку; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку). 4. Прием мяча снизу двумя руками (в парах: прием мяча, надброшенного партнером-на оценку; сочетание передач, после отскока от пола; прием мяча у стены над собой). 5. Нижняя прямая подача-на оценку. 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола).		Текущий	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи

Гимнастика

Построения и перестроения.

Фразеология: Это равнение в шеренге направо. Мы выполняем команду «Равняйся!» («Смирно!», «Вольно!»). Мы стоим по команде «Равняйся!» («Смирно!», «Вольно!»). Я отдаю рапорт учителю. Это поворот кругом (направо, налево) на месте. Витя делает поворот кругом (направо, налево). Я повернулся кругом (направо, налево). Учитель скомандовал: «Кругом!» («Направо!», «Налево!»). Мы разомкнулись на вытянутые руки. Равняйся! Смирно! Вольно! Сдать рапорт! Что это? (Демонстрируется равнение в шеренге направо.) Как вы размыкаетесь?

ОРУ: а) Упражнения без предметов

Фразеология: Движения туловищем: туловище прямо, туловище наклонить влево (вправо) - наклон влево (вправо), туловище наклонить вперед (назад) - наклон вперед (назад). Вращение туловища влево (вправо), туловище повернуть влево (вправо).

Движения рук: руки на пояс, руки за голову, руки к плечам, руки перед грудью, руки вверх (вниз), руки в стороны, руки вперед (назад), вращение рук вперед (назад), поочередное (одновременное) движение рук вперед, сгибание (разгибание) рук.

Движения ног: сгибание (разгибание) ног (ноги), мах левой (правой) ногой вперед (назад, вправо, влево) выпад левой ногой вперед (назад, влево), выпад правой ногой вперед (назад, вправо), один шаг вперед, (назад, влево, вправо), ноги вместе, ноги врозь, прыжок ком ноги врозь.

Я поднял руки вверх и делаю приседания на всей стопе. При приседании Саша держит колени вместе (врозь). Это вращение туловища влево (вправо). Я держу руки на поясе (на голове, перед грудью). Мы поочередно (одновременно) выпрямляем руки вперед. Сделать приседания на всей стопе! Держать колени вместе (врозь)! Сжать кисти в кулак! Поочередно (одновременно) выпрямлять руки вперед! Повернуть туловище влево (вправо)! Что это? (Демонстрируется приседания на всей стопе, руки на поясе, на голове, за головой.) Как ты держишь колени при приседании?

б) Упражнения с маленькими мячами. **Фразеология:** Я ловлю мяч после удара о пол. Коля ударяет мяч о стенку. Мяч отскакивает от пола (стенки). Я держу мяч на вытянутой вперед руке. Мы садимся и встаем с мячом. Ударить мяч о пол (стенку)! Поймать мяч после удара! Витя, поймай мяч после удара о пол (стенку)! Сестра (встать) с мячом! Маша, сядь (встань) с мячом! О что ударяется мяч? Что ты делаешь с мячом?

в) Упражнения на гимнастической скамейке

Словарь: присесть, выпрямить, касаться.

Фразеология: Я присел у скамейки и опираюсь на нее левой (правой) рукой. Я выпрямил левую (правую) ногу в сторону. Миша сидит на скамейке. Мы стали на скамейку. Миша попеременно опускает ноги до пола. Присесть у скамейки! Взяться левой (правой) рукой за скамейку! Выпрямить левую (правую) ногу в сторону! Витя, сядь на скамейку! Кто присел у скамейки? Что делает Миша на скамейке? Где ты стоишь? Какой ногой ты коснулся пола?

г) Упражнения с гимнастической палкой

Словарь: гимнастическая палка

Фразеология: Я взял в правую (левую) руку гимнастическую палку. Мы сгибаем руки с палкой. Я поднял палку вперед (назад, вверх). Это наклон с палкой. Миша делает повороты туловища с палкой. Коля, возьми гимнастическую палку в правую (левую) руку! Саша, поставь палку вперед (назад, вверх, вниз)! Сгибай руки с палкой! Делай наклоны (повороты) с палкой! Что это? (Демонстрируется гимнастическая палка.) В какой руке ты держишь палку? Что ты делаешь с палкой?

д) Упражнения на гимнастической стенке

Фразеология: Мальчики стали лицом к стенке. Я поднял и переставил ногу с рейки на рейку. Витя стоит одной ногой на рейке. А другой достает пол. Стать у стенки! Взяться руками за рейку! Стать левой (правой) ногой на рейку! Достать левой (правой) ногой пол! Что это? (Демонстрируется поднятие и переставление ноги с рейки на рейку.) Какой ногой ты достаешь пол?

е) Упражнения на осанку

Словарь: прогибание.

Фразеология: Я взялся за рейки. Мы держимся руками за рейку. Это прогибание. Коля положил набивной мяч себе под спину. Саша делает прогибание, лежит на набивном мяче. Витя, положь мяч под спину! Ляг на набивной мяч! Прогнись! Что это? (Демонстрируется прогибание). Куда ты положил набивной мяч? На чем ты лежишь? Что ты делаешь на набивном мяче?

Лазанье и преодоление препятствий Словарь: канат, захват, лазанье.

Фразеология: Я лезу по канату. Мы учились лазанью по канату. Это вис на канате. Миша захватил канат скрестно. Сделать вис на канате. Коля, захвати канат ногами скрестно! Оля, лезь вверх по канату! Что это? (Демонстрируется канат, захват ногами каната скрестно, вис на канате). Кто лезет по канату вверх?

Равновесие

Словарь: опускание, опуститься, вставание.

Фразеология: Я опустился на бревне на колено. Саша встал с бревна без помощи рук. Ира, опустись на колено! Встань без помощи рук! Что это? (Демонстрируется опускание на бревне на колено, вставание без помощи рук). Что ты делаешь на бревне?

Акробатические упраж нения

Словарь: группировка, сделать (принять), перекат

Специальная терминология: группировка сидя (леж а на спине, в приседе), перекат назад, перекат назад из упора присев, упор стоя на коленях, перекат влево (вправо), перекат влево (вправо) из упора стоя на коленях, кувырок вперед из упора присев.

Фразеология: Это группировка сидя (леж а на спине, в приседе). Учитель показал перекат назад из упора присев. Я делаю перекат назад из упора присев. Миша и Витя учатся делать перекаты в стороны из упора стоя на коленях. Это кувырок вперед из упора присев. Зина делает кувырок вперед из упора присев. У меня не получается кувырок вперед из упора присев. Принять группировку сидя (леж а на спине, в приседе)! Сделать перекат назад из упора присев! Принять упор стоя на коленях! Принять упор присев! Сделать кувырок вперед из упора присев! Как называются эти группировки? (Демонстрируется группировка сидя , леж а на спине, в приседе) Как называется этот кувырок? (Демонстрируется кувырок вперед из упора присев).

Прыж ки опорные

Словарь: опора, вскок, соскок, козел

Специальная терминология: упор стоя на коленях; прыж ок с опорой на руки в упор стоя на коленях, перейти в упор присев и выпрямляясь – соскок; махом рук вперед соскок из упора стоя на коленях.

Фразеология: Это прыж ок с опорой на руки в упор стоя на коленях. Мы учимся прыж ку с опорой на руки в упор стоя на коленях. Я делаю соскок из упора присев. Мальчики делают прыж ок в упор стоя на коленях. У меня не получается прыж ок в упор стоя на коленях. Сделать соскок махом рук вперед соскок из упора стоя на коленях! Что это? (Демонстрируется козел, соскок, вскок). Как называется этот соскок? (Демонстрируется соскок махом рук вперед соскок из упора стоя на коленях).

Планирование учебной деятельности 5 ___ классе на _____ - _____ учебный год

III четверть

А) Тип урока

1. вводные уроки (В.У.);
2. уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.);
3. смешанные уроки (См.У.);
4. учетные уроки (У.У.);
5. уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.).

Б) Методы ведения занятия

- 1) фронтальный (Ф.М.);
- 2) поточный (П.М.);
- 3) посменный (Пс.М.);
- 4) групповой (Г.М.);
- 5) индивидуальный (И.М.).

Цель и задачи:

1. Организация занимающихся и подготовка их организма к последующей более интенсивной работе.
2. Изучение основ техники и ее совершенствование; развитие физических и волевых качеств; тактическая подготовка.
3. Завершение учебно-тренировочной работы учащихся.

Тема урока	№ ур.	Дата проведения		Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Вид контроля	Оснащенность урока
		план	факт					
Лыжная подготовка (16 ч.)								
Лыжные ходы. Одновременные ходы (4ч)	1 (49)			В.У. С.У. Н.У. Г.М.	1. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. 3. Провести встречную эстафету с этапом до 100м без палок. 4. Пройти в медленном темпе 1км.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении урока по физической культуре по лыжным гонкам	Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
	2 (50)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. 2. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. 3. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету с этапом до 100м без палок. Пройти в медленном темпе 1км.	Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.	Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
	3 (51)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода во время прохождения дистанции до 1км (на разминке). 2. Принять на оценку освоение техники одновременного двухшажного хода. 3. Провести встречную эстафету с этапом до 100м без палок. Пройти в медленном темпе 1км.		Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
	4 (52)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Пройти дистанцию 1км со средней скоростью. 2. Принять на оценку освоение техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. 3. Провести встречную эстафету с этапом до 120м без палок.		Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
Спуски, повороты, подъемы, торможения (8ч)	5-6 (53-54)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Повторить технику спусков со склона в средней стойке. 2. Учить подъему елочкой на склон. 3. Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Р.К. - Влияние занятий по национал.видам спорта на организм занимающихся	Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
	7 (55)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Совершенствовать технику подъема елочкой и спуска в средней стойке. Учить в момент спуска торможению плугом. 3. Пройти дистанцию до 2км с переменной скоростью.		Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
	8 (56)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Пронять на оценку освоение техники подъема елочкой. 2. Закрепить технику торможения плугом. 3. Пройти со средней скоростью до 2км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.		Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
	9 (57)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Совершенствовать технику торможения плугом со склона. 2. Пройти дистанцию до 2,5км по среднeperесеченной местности в медленном темпе, совершенствуя на дистанции технику пройденных лыжных ходов и спусков.	Р.К. – Подвижные игры с использованием элементов зимних видов спорта, элементы биатлона.	Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
	10 (58)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. 2. Принять на оценку освоение техники торможения плугом. 3. Пройти дистанцию до 3 км со средней скоростью.		Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
11 (59)			С.У. Н.У. Г.М.	1. На учебном круге совершенствовать технику изученных ходов. 2. Пройти дистанцию до 3км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с местностью.		Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки	
Лыжные гонки	12 (60)			С.У. Н.У. Г.М.	Провести соревнования (контрольный урок) на дистанции 1км – девочки и 2км – мальчики.	Р.К. - Влияние национ.видов спорта на развитие физических качеств занимающихся.	Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки

	13-15 (61-63)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. 2. Учить повороту плугом вправо и влево при спусках с горки. 3. Для развития скоростной выносливости провести круговую эстафету (2-3 раза) с этапом до 150м. 4. Организовать контрольные лыжные гонки.	Р.К. - Национальные зимние игры (урок63).	Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
Лыжные гонки	16 (64)			У.У. Г.М.	Провести второе соревнование на дистанции 1км – девочки и 2км – мальчики. Подвести итоги уроков лыжной подготовки, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить учащихся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме.		Текущий	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки

Спортивные игры (14ч.)

Баскетбол (8ч)	17 (65)			В.У. См.У П.М. Пс.М	1. Разучить комплекс ОРУ типа зарядки. 2. Обучить техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 3. Обучить ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу.	Текущий	Спортзал баскет.площадка, мячи
	18 (66)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести комплекс ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 3. Обучить остановки двумя шагами и прыжком. 4. Обучить ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте. 5. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом	Текущий	Спортзал баскет.площадка, мячи
	19 (67)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести комплекс ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 3. Обучить остановки двумя шагами и прыжком. Обучить повороты без мяча и с мячом. 4. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте. 5. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой (обучение).		Текущий	Спортзал баскет.площадка, мячи
	20 (68)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести комплекс ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 3. Совершенствовать остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. 4. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах на месте. 5. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. 6. Обучить ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости.		Текущий	Спортзал баскет.площадка, мячи
	21 (69)			С.У. Н.У. П.М.	1. Провести комплекс ОРУ типа зарядки, ОРУ с гимнаст.скакалкой. 2. Совершенствовать остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. 3. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 4. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах в движении. 5. Совершенствовать ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 6. Обучить техники броска мяча одной рукой от плеча с места.		Текущий	Спортзал баскет.площадка, мячи
	22 (70)			С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести ОРУ с гимнаст.скакалкой. 2. Совершенствовать остановки двумя шагами и прыжком. 3. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах в движении. Совершенствовать ведения мяча в		Текущий	Спортзал баскет.площадка,

			П.М.	низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 4. Обучить ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 5. Обучить техники броска мяча одной рукой от плеча с места. 6. Обучить техники броска мяча двумя руками от груди с места.			мячи
	23 (71)		С.У. Н.У. Г.М. И.М.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать повороты без мяча и с мячом. 3. Совершенствовать ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах в движении. 4. Проверить на оценку техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Совершенствовать ведения мяча с изменением направления движения и скорости, без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 5. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места. 6. Обучить техники броска мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения.	Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом	Текущий	Спортзал баскет. площадка, мячи
	24 (72)		С.У. Н.У. Г.М. П.М	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 3. Проверить на оценку техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах в движении. 4. Совершенствовать техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 5. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места. 6. Обучить техники броска мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения и после ловли.	Гигиенические требования к проведению УЗ, правила выбора и дозировки физических упражнений, оставления комплексов упражнений.	Текущий	Спортзал баскет. площадка, мячи
Волейбол (6ч)	25 (73)		В.У. С.У. Н.У. И.М. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения)-обучение. 4. Нижняя прямая подача (имитация подбрасывания мяча)-обучение.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу	Текущий	Спортзал волейб. площадка камячи
	26 (74)		С.У. Н.У. И.М. Г.М	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения-совершенствование; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку- обучение). 4. Прием мяча снизу двумя руками (имитация приема мяча на месте и после перемещения)-обучение. 5. Нижняя прямая подача (имитация подбрасывания мяча)-обучение. 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола)-обучение.		Текущий	Спортзал волейб. площадка камячи
	27 (75)		С.У. Н.У. И.М. Г.М	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения-совершенствование; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку- обучение). 4. Прием мяча снизу двумя руками (имитация приема мяча на месте и после перемещения-совершенствование; в парах: прием мяча, надброшенного партнером-обучение). 5. Нижняя прямая подача(имитация подбрасывания мяча-совершенствование; подача в парах и в стену-обучение). 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола)-обучение.	Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом	Текущий	Спортзал волейб. площадка камячи

28 (76)			С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку). 3. Прием мяча снизу двумя руками (имитация приема мяча на месте и после перемещения-совершенствование; в парах: прием мяча, надброшенного партнером-обучение; в парах: сочетание передач, после отскока от пола-обучение). 4. Нижняя прямая подача(имитация подбрасывания мяча-совершенствование; подача в парах и в стену-обучение; подача через сетку-обучение). 5. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола)-обучение.	Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Текущий	Спортзал волейб.площад камячи
29 (77)			С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ с гимнастическими палками.2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку). 4. Прием мяча снизу двумя руками (в парах: прием мяча, надброшенного партнером; сочетание передач, после отскока от пола; прием мяча у стены над собой-обучение). 5. Нижняя прямая подача(имитация подбрасывания мяча; подача в парах и в стену; подача через сетку). 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола).		Текущий	Спортзал волейб.площад камячи
30 (78)			С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ с гимнастическими палками.2. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами). 3. Передача мяча сверху двумя руками (передача над собой на месте, в движении и после перемещения; передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой-партнеру, с перемещением через сетку). 4. Прием мяча снизу двумя руками (в парах: прием мяча, надброшенного партнером; сочетание передач, после отскока от пола; прием мяча у стены над собой). 5. Нижняя прямая подача(имитация подбрасывания мяча; подача в парах и в стену; подача через сетку). 6. Освоение тактики игры (игра по упрощенным правилам мини-волейбола).	Терминология избранной спортивной игры и техники владения мячом	Текущий	Спортзал волейб.площад камячи

Лыжная подготовка

Словарь: попеременный двухшашный ход, одновременный двухшашный ход, одновременный бесшашный ход, подъем, спуск, торможение, поворот.

Фразеология: Это одновременный бесшашный ход. Я иду одновременным бесшашным ходом. Саша поднимается на гору «елочкой». Иван Владимирович, покажи мне, как правильно подниматься на гору «елочкой». Это спуск прямо (наискось) по склону. Женя, иди одновременным бесшашным ходом! Ребята, на гору поднимайтесь «елочкой!» Спускайтесь с горы прямо (наискось)! Что это? (Демонстрируется одновременный бесшашный ход, подъем елочкой). Как ты спускаешься с горы (поднимаешься на гору)?

Баскетбол

Словарь: баскетбольная площадка, ведение, остановка, передача.

Фразеология: Это баскетбольная площадка. Я передвигаюсь приставными шагами вперед (назад, влево, вправо) по баскетбольной площадке. Миша передает одной рукой мяч от плеча. Я веду мяч. Это ведение мяча змейкой. Саша ведет мяч змейкой правой и левой рукой. Это бросок мяча в корзину. Я бросаю мяч в корзину одной рукой с места. Передвигаться приставными шагами вперед (назад, влево, вправо)! Ведите мяч змейкой! Коля, бросай мяч в корзину! Что это? (Демонстрируется баскетбольная площадка). Кто ведет мяч по площадке змейкой? Как ты бросаешь мяч?

Планирование учебной деятельности в 5 _____ классе на _____ - _____ учебный год

I V четверть

A) Тип урока

1. вводные уроки (В.У.);
2. уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.);
3. смешанные уроки (См.У.);
4. учетные уроки (У.У.);
5. уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.).

Б) Методы ведения занятия

- 1) фронтальный (Ф.М.);
- 2) поточный (П.М.);
- 3) посменный (Пс.М.);
- 4) групповой (Г.М.);
- 5) индивидуальный (И.М.).

Цель и задачи:

1. Воспитывать сдержанность, нравственное благородство к побежденному
2. Воспитывать потребности и умения самостоятельного занятия физическими упражнениями

Тема урока	№ ур.	Дата проведения		Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Вид контроля	Оснащенность урока
		план	факт					
Кроссовая подготовка (9 ч.)								
Бег по пересеченной местности (9 ч)	1 (79)			В.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Смешанное передвижение. 3. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 4. Спортивные и подвижные игры.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятия на уроках кроссовой подготовки	Текущий	Стадион Беговая дорожка
	2 (80)			С.У. Г.М. Н.У.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Смешанное передвижение. 3. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 4. Бег 5x10м на быстроту. 5. Спортивные и подвижные игры.		Текущий	Стадион Беговая дорожка
	3 (81)			С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков (или непрерывный бег для хорошо подготовленных 1-1,5км). 3. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 4. Встречная эстафета на отрезке 15-20м. 5. Спортивные и подвижные игры.		Текущий	Стадион Беговая дорожка
	4 (82)			С.У. Г.М. Ф.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. 2. Смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков (или непрерывный бег для хорошо подготовленных 1-1,5км). 3. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 4. Бег 2x100м (мальчики по 20с, девочки по 25с). 5. Спортивные и подвижные игры.		Текущий	Стадион Беговая дорожка
	5 (83)			С.У. Г.М.	1. ОРУ в парах. 2. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 3. Бег 5x10м на быстроту. 4. Спортивные и подвижные игры.		Текущий	Стадион Беговая дорожка
	6 (84)			С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 3. Бег 2x100м		Текущий	Стадион Беговая дорожка

				(мальчики по 20с, девочки по 25с). 4. Встречная эстафета на отрезке 15-20м. Спортивные и подвижные игры.			
	7 (85)		С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. 2. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 3. Бег 5x10м на быстроту. 4. Спортивные и подвижные игры.		Текущий	Стадион Беговая дорожка
	8 (86)		С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 3. Бег 2x100м (мальчики по 20с, девочки по 25с). 4. Спортивные и подвижные игры.		Текущий	Стадион Беговая дорожка
	9 (87)		С.У. Г.М. У.У.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег с прыжками, бег с забрасыванием голени назад и т.д.). 3. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики-1км, девочки-500м. 4. Спортивные и подвижные игры.		Текущий	Стадион Беговая дорожка
Подвижные игры (5ч.)							
Русская лапта	10 (88)		В.У. Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные упражнения для метания. 2. Обработка и совершенствование ударов битой по мячу. 3. Повторное пробегание отрезков с ускорением. 4. Учебная игра в русскую лапту.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятия на уроках русской лапты	Текущий	Спортплощадка Бита, мячи теннис.
	11 (89)		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. 2. Обработка и совершенствование ударов битой по мячу. 3. Метание мяча по движущейся цели. 4. Ловля мяча с лета. 5. Повторное пробегание отрезков с ускорением. 6. Учебная игра в русскую лапту.		Текущий	Спортплощадка Бита, мячи теннис.
	12 (90)		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. Специальные упражнения для метания. 2. Обработка и совершенствование ударов битой по мячу. 3. Метание мяча по движущейся цели. 4. Ловля мяча с лета. 5. Повторное пробегание отрезков с ускорением. 6. Учебная игра в русскую лапту.		Текущий	Спортплощадка Бита, мячи теннис.
	13 (91)		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые упражнения. 2. Обработка и совершенствование ударов битой по мячу. 3. Метание мяча по движущейся цели. 4. Ловля мяча с лета. 5. Повторное пробегание отрезков с ускорением. 6. Учебная игра в русскую лапту.		Текущий	Спортплощадка Бита, мячи теннис.
	14 (92)		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные упражнения для метания. 2. Обработка и совершенствование ударов битой по мячу. 3. Метание мяча по движущейся цели. 4. Ловля мяча с лета. 5. Повторное пробегание отрезков с ускорением. 6. Учебная игра в русскую лапту - на оценку.		Текущий	Спортплощадка Бита, мячи теннис.
Легкая атлетика (10ч.)							
Спринтерский бег. Метание мяча, прыжки в длину (6ч)	15 (93)		В.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. 2. Овладение техникой спринтерского бега.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятия на уроках по легкой атлетике	Текущий	Стадион, беговая дорожка
	16 (94)		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Специальные упражнения для метания. 2. Овладение техникой спринтерского бега. 3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 6-8м). 4. Бег в равномерном темпе до 12мин. Эстафеты, спортивные и		Текущий	Стадион, беговая дорожка, мяч для метания

				подвижные игры.			
	17 (95)		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные упражнения для метания. 2. Бег с ускорением 2-4х30-40м. 3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 6-8м). 4. Овладение техникой прыжка в длину с 5-7 беговых шагов.		Текущий	Стадион, беговая дорожка, мячи для метания
	18 (96)		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные упражнения для метания. Специальные прыжковые упражнения. 2. Высокий старт и стартовой разбег до 15м. 3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 6-8м). 4. Овладение техникой прыжка в длину с 5-7 беговых шагов. То же, преодолевая планку на высоте 15-20см, поставленную за полметра до места приземления. 5. Переменный бег на отрезках 50-100-200м-быстро+100м-медленно-2-3 серии.		Текущий	Стадион, беговая дорожка, мячи для метания, прыжковая яма
	19 (97)		С.У. Г.М. У.У.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные упражнения для метания. 2. Скоростной бег со старта 4-6х20-40м. 3. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 6-8м) — на оценку. 4. Овладение техникой прыжка в длину с разбега, преодолевая планку на высоте 15-20см, поставленную за полметра до места приземления. 5. Бег в равномерном темпе до 12мин.	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Текущий	Стадион, беговая дорожка, мячи для метания, прыжковая яма
	20 (98)		С.У. Г.М. У.У.	1. ОРУ в парах. Специальные упражнения для метания. Специальные прыжковые упражнения. 2. Скоростной бег со старта с гандикапом 1-2х20-40м. 3. Овладение техникой метания малых мячей с трех шагов на дальность. 4. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега - на оценку.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Текущий	Стадион, беговая дорожка, мячи для метания, прыжковая яма
Прыжки в высоту (4ч)	21 (99)		С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные упражнения для метания. 2. Скоростной бег с хода 2-4х30-50м. 3. Овладение техникой метания малых мячей с трех шагов на дальность. 4. Овладение техникой прыжка в высоту (стоя сбоку планки, установленной на высоте 50см, свободно перешагивать через нее в медленном, а затем в быстром темпе, как в прыжке; с 1-3 беговых шагов разбега над планкой выпрямить маховую ногу, а затем энергично направить ее вниз, повернуть стопу и колено внутрь, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой. Приземляться на маховую ногу) — обучение. 5. Бег в равномерном темпе до 12мин.		Текущий	Стадион, беговая дорожка, мячи для метания
	22 (100)		С.У. Г.М. У.У.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные упражнения для метания. Специальные прыжковые упражнения. 2. Бег на результат 60м. 3. Овладение техникой метания малых мячей с трех шагов на дальность. 4. Овладение техникой прыжка в высоту (стоя сбоку планки, установленной на высоте 50см, свободно перешагивать через нее в медленном, а затем в быстром темпе, как в прыжке; с 1-3 беговых шагов разбега над планкой выпрямить маховую ногу, а затем энергично направить ее вниз, повернуть стопу и колено внутрь, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой. Приземляться на маховую ногу)		Текущий	Стадион, беговая дорожка, мячи для метания
	23 (101)		У.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные упражнения для метания. Специальные прыжковые упражнения. 2. Техника метания малых мячей с трех шагов на дальность — на оценку. 3. Овладение техникой прыжка в высоту (прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега). 4. Переменный бег на отрезках 50-100-200м-быстро+100м-медленно-2-3 серии.		Текущий	Стадион, беговая дорожка, мячи для метания
	24 (102)		С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые упражнения. 2. Техника прыжка в высоту с разбега — на оценку. 3. Итоги успеваемости за четверть и учебный год, дать	Правила поведения при купании в открытом	Текущий	Стадион, беговая дорожка

			У.У.	задание на лето неумеющим плавать.	водоеме. Двигательный режим школьника летом.		
--	--	--	------	------------------------------------	--	--	--

Легкая атлетика.

Ходьба и бег. Словарь: соревнование, секундомер, высокий старт.

Фразеология: Это соревнование по бегу. Это секундомер. Секундомером измеряют время. Это высокий старт. Я бегу с высокого старта. Высокий старт – начало бега. У Саши плохо получается высокий старт. Иван Владимирович показывает высокий старт Я принес флаг ки. Оля дает сигнал к бегу флаг ком. Это бег по линии на 30 м. Я бегу на скорость на 30-50 м. Это бег с ходьбой на 200 м. Витя, иди на старт! Саша и Витя, бегите с высокого старта! Бежать по линии (на скорость) на 30 м! Что это? (Демонстрируется секундомер, высокий старт.) Что измеряют секундомером? Кто дает сигнал к бегу?

Прыж ки. Словарь: прыж ковая яма, упор, разбег, соскок.

Фразеология: Это упор на коленях. Я принял упор на коленях. Это упор присев. Я принял упор присев. Я делаю соскок. Саша прыгает с высоты в круг. Это прыж ок в длину с разбега способом «согнув ноги». Мы прыгаем в длину с разбега способом «согнув ноги». Я прыгнул в длину с разбега способом «согнув ноги» на 2 м 50 см. Сделай прыж ок в упор на коленях! Из упора на коленях перейти в упор присев! Витя, прыгай в длину с разбега способом «согнув ноги»! Что это? (Демонстрируется упор на коленях, упор присев, переход из упора на коленях в упор присев, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».) Куда ты прыгаешь?

Метания. Словарь: мишень

Фразеология: Я метая мяч с трех шагов. Это метание мяча вверх в мишень. Саша метает мяч в стену на дальность отскока. В нашем классе дальше всех метает мяч Витя. Оля метнула мяч на 18 м. Сейчас будем метать мяч. Ребята, возьмите мяч! Метайте мяч в стенку на дальность отскока! Кто метает мяч в цель? Что делает Саша?