ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 КЛАСС 2015-2016 учебный год

№ урока	Тема урока	Часы	СРОКИ	ПОВТОРЕНИЕ	Лит-ра, наглядные пособия, ТСО	корректировка
	1 ЧЕТВЕРТЬ Легкая атлетика (13 ч.)					
1	Теоретические сведения.Высокий старт.	1		В/ст., н/ст.		
2	Техника безопасности на уроках ФК. **ОБЖ**.Правила соблюдения техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метанием. Игры.	1				
3-4	Бег с ускорением	2		Бег-ые упр-ия		
5-6	Бег 30м, 60м с максимальной скоростью.	2		ОРУ в движении	секундомер	
7	Бег в равномерном темпе	1		СБУ		
8	Бег 1000м (дев.) и 2000м (мал.) с учетом времени	1		ОРУ в парах	секундомер	
9	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7-9 беговых шагов. **ОБЖ.** Чрезвычайные ситуации на транспорте. Основные правила безопасности поведения при пользовании транспортными средствами. Железнодорожный, водный, авиационный транспорт правила поведения при аварийных ситуациях.	1		Прыжковые упр-ия	планка	
10	Прыжки в длину с места	1		Прыж-ые упр-ия	метр	
11	Метание м/мяча в цель	1		ОРУ в кругу	м/мячи	
12	Метание м/мяча на дальность.	1		Шаги разбега, мет-е	м/мячи	
13	Игры,эстафеты, содержащие элементы бега, прыжков.	1		Бег-ые, пр-ые упр-ия		
	Спортивные игры (14ч.)					
14	**Футбол.** Стойка игрока.	1		Бег-ые, пр-ые упр-ия	ф/б мячи	
15	Перемещение в стойке.	1		Передачи на месте	ф/б мячи	
16	Удары по мячу.	1		ОРУ в движении	ф/б мячи	
17	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		Положение рук, ног	ф/б мячи	
18	Учебно-тренировочные игры.Футбол.	1		Правила игры	ф/б мяч	
19	**Волейбол.** Стойка игрока	1		Положение рук, ног	в/б мячи	

20	Перемещение в стойке	1		Положение рук и ног	в/б мячи	
21-22	Передача мяча двумя руками сверху на месте.Прием мяча снизу двумя руками на месте.	2		Передачи, прием мяча	в/б мячи	
23-24	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м.	2		Положение ног, рук	в/б мячи	
25-26-27	Подводящие игры с элементами волейбола. Итоги четверти.	3		Правила волейбола	в/б мячи	
	2 ЧЕТВЕРТЬ					
28-29	Спортивные игры.**ОБЖ.**Техника безопасности на уроках гимнастики	2		Бег-ые, пр-ые упр-ия	мячи	
	Гимнастика(14 ч.)					
30	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы Строевые упражнения в движении.	1		Стр-ые упр-ия		
31	Общеразвивающие упражнения в движении с предметами, без предметов.	1		Положение рук, ног	обручи, г/палки,мячи.	
32-33	Кувырки вперед и назад в группировке из упора присев.	2		Кув-ки вперед, назад	г/маты	
34	Стойка на лопатках. «Мост», «шпагат», «ласточка»	1		Стойки, равнов-е	г/маты	
35-36	Игры, эстафеты с элементами акробатики. **ОБЖ.** Здоровье человека, общие понятия и определения. Пути достижения высокого уровня здоровья. Коррекционная гимнастика, направленная на укрепление здоровья.	2		ОРУ в парах, дых-ая гимн-ка		
37	Виды висов(мал.)Подтягивание из виса.Виды висов (дев.) Подтягивание на низкой перекладине.	1		Пр-ые упр-ия	перекладина, н/перекладина	
38	Виды висов (мал.) Подтягивание из виса. Виды висов(дев.)Подтягивание на низкой перекладине **ОБЖ.**Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах.	1		Прыжки ч/з скак-ку	н/перекладина, в/перекладина	
39-40	Лазание по вертикальному канату в три приема.	2		ОРУ на месте	верт./канат	
41	Разновидности ходьбы по гимнастическому бревну. **ОБЖ.** Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях и ожогах.	1		ОРУ в движении	г/бревно, г/маты	
42-43	Опорный прыжок через гимнастического козла	2		Положение рук, ног	г/козел, г/маты	
	Национальные игры (5 ч.)					
44-45	Игровые единоборства с перетягиванием и выталкиванием	2		ОРУ на месте	г/маты	
46-47-48	«Кім жүйрік» Кто дальше, «Балапандар» Цыплята, «Қаршығалар мен қарлығаштар» Ястребы и ласточки. Итоги четверти.	3		Ору на форм-ие прав-ой осанки		
	3 ЧЕТВЕРТЬ					
	Национальные игры (5 ч.)					

49-50-51	Выполнение элементарных приемов Казакша курес, отдельных видов единоборств. **ОБЖ.**	3		ОРУ в парах		
52-53	Перетягивание каната. Подвижные игры с элементами единоборств.	2		Бег-ые упр-ия	г/канат	
	Спортивные игры (15 ч.)					
54-55	Основы ТБ на уроках спортивныхигр. Элементы игры баскетбол.**ОБЖ.**Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2		ОРУ в движении	б/б мячи	
56-57	**Баскетбол.**Стойка игрока. Перемещение в стойке	2		Бег-ые, пр-ые упр-ия	б/б мячи	
58-59	Передачи мяча двумя руками на месте, в движении.	2		ОРУ в парах	б/б мячи	
60-61	Ведение мяча на месте, в движении.	2		Ведение мяча	б/б мячи	
62-63-64	Подводящие игры с элементами баскетбола. **ОБЖ.** Смена климатогеографических условий. Правила безопасного поведения при акклиматизации.	3		Вед-е, передачи мяча	мячи	
65-66	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		Передачи, бр. м. в кольцо	б/б мячи	
67-68	Учебные игры по упрощенным правилам баскетбола.	2		Правила б/б	б/б мячи	
	Ручной мяч (4 ч.)					
69-70	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	2		Положение рук, ног	мячи	
71-72	Ведение мяча со сменой рук. Действие вратаря. **ОБЖ.**Чрезвычайные ситуации в природе, их разновидности и возможные причины. Правила безопасного поведения человека на природе.	2		Вед-е, передачи мяча	мячи	
	Кроссовая подготовка (6 ч.)					
73-74	Кроссовый бег 1000м. **ОБЖ.** Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях.	2		Беговые упр-ия		
75-76	Бег умеренной интенсивности в течении 2-3 минут	2		СБУ		
77-78	Бег со сменой лидера. Итоги четверти.	2		Ускорения		
	4 ЧЕТВЕРТЬ					
	Гимнастика (8 ч.)					
79-80-81	Ритмическая гимнастика.**ОБЖ.**Профилактика травматизма, укрепление здоровья.	3		Упр-ия на форм-ие прав-й осанки.	магнитофон	
82-83-84	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев). Упражнения с гантелями, подтягивание на перекладине(мал). ОФП. Игры.	3		ОРУ в парах	перекладина,гантели	
85-86	Эстафеты с элементами гимнастики.**ОБЖ.**Город (поселок) как источник опасности. Наличие зон повышенной опасности. Нарушение экологического равновесия, связанного с деятельностью человека. Загрязнение среды. Основные	2		Бег-ые, пр-ые упр-ия	г/снаряды	

	мероприятия по обеспечению безопасности человека при нарушении экологического равновесия в местах проживания.					
	Легкая атлетика(7 ч.)					
87-88	Бег с ускорением. Бег 30м, 60м с максимальной скоростью.**ОБЖ.**Чрезвычайные ситуации аварийного характера в жилище. Пожар в жилище. Причины возникновения пожара. Средства пожаротушения. Затопление жилища и их причины. Правила поведения при затоплении.	2		СБУ	секундомер	
89	Бег 1000м (дев), 2000м (мал).	1		Дых-ыеупр-ия	секундомер	
90-91	Прыжки в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов.	2		Пр-ыеупр-ия	метр	
92-93	Игры, эстафеты с элементами бега, прыжков.	2		ОРУ в парах		
	Кроссовая подготовка (4 ч.)					
94-95	Ходьба и бег по пересеченной местности. **ОБЖ.** Средства бытовой химии. Возможные опасности при нарушении правил пользования ими. Первая медицинская помощь при отравлениях.	2		Беговые упр-ия, лазанье, перелазанье	свисток, секундомер	
96-97	Бег в гору и под гору.	2		СБУ		
	Спортивные игры (5 ч.)					
98-99	Элементы игры футбол. Виды перемещения в стойке. Передачи мяча. Игра вратаря.	2		Удары по мячу, игра вратаря	ф/б мячи	
100-101-102	Подвижные игры с элементами футбола. **ОБЖ.** Оказание первой медицинской помощи при отравлениях сильнодействующими ядовитыми веществами. Итоги четверти, года.	3		Передачи в движении	ф/б мячи	