Предмет	Класс	Вариант									
Физическая культура	5	Физическая культура 5 класс (Лях)									
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержа	Материал	Домашнее зад	Подробнос	Предмет	Деятельн	Ценности	Пед. условия и средства реализации ГОСа
Введение		Вводный инструктаж по ТБ. История Олимпийского движения в России, в Туле	1								
Легкая атлетика		ИОТ – 9. Техники бега на короткие и средние дистанции. Комплекс утренней гигиенической гимнастики	1								
		Техника высокого старта. Бег с ускорением от 30 м до 40 м.	1								
		Строевые упражнения. Повторение техники выполнения прыжков в длину. К/У «Бег 60 м».	1								
		Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину. ТБ	1								
		К/У «Прыжки в длину».ТБ Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1								
		Общеразвивающие упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Подвижные игры.	1								
		Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Тульской области	1								
		Строевые упражнения. К/У «Метание мяча на дальность с разбега».	1								
		Развитие выносливости. Бег до 15 минут. Подвижные игры.	1								
		К/У «Кросс 1000 м». Игры малой подвижности.	1								
		Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка.	1								
		Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1								
		Лучшие баскетболисты Тулы и области. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, и	1								
Баскетбол		ИОТ – 9.3. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	1								
		Основные приемы баскетбола. Упражнения без мяча. Ведение мяча на месте.	1								
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1								
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1								
		Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой.	1								
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1								
		Комбинации из освоенных элементов. Броски в корзину.	1								
		К/У «Ведение мяча». Повтосить технику бросков мяча в корзину	1								
		Русские народные игры – «Мячик кверху». Планирование и контроль индивидуальных физических нагр	1								
Волейбол		ИОТ – 9.3. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1								
		Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1								
		Строевые упражнения. Передача мяча над собой и через сетку.	1								
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Закрепление изученных элементов.	1								
		Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи.	1								
		Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача	1								
		К/У «Передача мяча сверху». Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи	1								
		Общеразвивающие упражнения. Передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача. Туляки – ы	1								
Гимнастика		ИОТ – 9.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акроба	1								
		Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырок, стойка на лопатках.	1								
		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: кувырок впе	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лест	1								
		Стоевые упражнения. Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1								
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники лазанья по канату. Опорный	1								
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов.	1								
		Строевые упражнения. Повторение техники выполнения опорного прыжка.	1								
		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упра	1								
		Русские народные игры – «Папочка-выручалочка».	1								
Лыжная подготовка		ИОТ – 9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 4 к	1								
		Попеременный двухшажный и одновеременный бесшажный ходы.	1								
		Закрепление попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	1								
		Двухшажный ход. Попеременное скольжение без палок.	1								
		Повторение техники попеременного двухшажногохода.Тульский лыжник Александр Богачев. Приемы о	1								
		К/У «Двухшажный ход». Повороты на месте махом.	1								
		Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1								
		Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движения руками. Техника торможения «плугом»	1								
		Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подвижные игры на лыжах.	1								
		Техника подъема «полуелочкой». Повторение техники торможения.	1								
		Русские народные игры – «Горелки».	1								
		Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	1								
		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов. Повторение техники подъема.	1								
		К/У «Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом. Игры на лыжах.	1								
		Подвижные игры. «Остановка рывком».	1								
		Развитие лыжного спорта в Туле. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1								
		К/У «Прохождение дистанции 3 км». Катание с горки.	1								
		Повороты на месте переступанием. Эстафеты.	1								
		Повторение техники выполнения подъема «полуелочкой». Подвижные игры. Катание с горки.	1								
		К/У «Подъем «полуелочкой». Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка».	1								
		Русские народные игры – «Большой мяч». Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружн	1								
Баскетбол		ИОТ – 9.3. Развитие физических качеств Комплекс утренней гигиенической гимнастики №2. Обучение в	1								
		Повторение техники ловли, передачи и ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1								
		Обучение вырыванию и выбиванию мяча. К/У «Ведение и передача мяча».	1								
		Обучение нападению быстрым прорывом. Броски в корзину.	1								
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1								
		К/У «Броски мяча в корзину». Подведение итогов по разделу «Баскетбол».Игра по упрощенным правиль	1								
		Знаменитые волейболисты Тульской области. Игра по упрощенным правилам	1								
Волейбол		ИОТ – 9.3. Повторение элементов волейбола, пройденных ранее.	1								
		Повторение техники выполнения передач мяча в парах, тройках, на месте, после перемещения.	1								
		Передачи мяча сверху, снизу. Упражнения в парах, тройках. Передача мяча через сетку.	1								
		Строевые упражнения. Обучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки.	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. Игра по упрощенным повилиам мини волейбола.	1								
		Комбинации из освоенных элементов: передачи, перемещения. Учебная игра.	1								
		К/У «Нижняя прямая подача». Подведение итогов по разделу «Волейбол». Игра.	1								
		Тульские гимнасты – победители мировых первенств. Самоконтроль за уровнем физической подготовл	1								
Гимнастика		ИОТ – 9.1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: к	1								
		Строевые упражнения. Обучение техники выполнения висов и упоров. Опорно-двигательный аппарат и	1								
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники выполнения висов и упоров	1								
		Общеразвивающие упражнения без предметов. Повторение техники выполнения опорного прыжка.	1								
		Строевые упражнения. К/У «Акробатическая связка». Висы и упоры. Опорный прыжок.	1								
		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по кана	1								
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов. К/У «Опорный прыжок». Ла	1								
		Строевые упражнения. Повторение техники выполнения лазанья по канату. Подвижные игры.	1								
		Прыжки через короткую скакалку за 30 с Известные легкоатлеты Тульской области. Пятры	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Лазанье по канату». Эстафеты с использованием гимнас	1								
Легкая атлетика		ИОТ – 9. Повторение техники бега на короткие и средние дистанции. Повторение техники метания мяч	1								
		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техники низкого старта, стартового разгона и бега по дис	1								
		Строевые упражнения. К/У «60 м». Прыжки в длину. Метание мяча.	1								
		Техника бега на длинные дистанции. Прыжки, многоскоки. Метание мяча.	1								
		Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10 Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1								
		Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Метание мяча». Бег с ускорением.	1								
		Эстафетный бег. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Основы истории возникновения и	1								
		Развитие выносливости. 6-тиминутный бег. Игры малой подвижности.	1								
		Общеразвивающие упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Прыжки в длину.	1								
		Эстафетный бег. Повторение техники передачи эстафетной палочки.	1								
		Строевые упражнения. К/У «Прыжки в длину». Подвижные игры.	1								
		Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1								
		Подведение итогов по разделу «Легкая атлетика». Подведение итогов учебного года. Беседа о правила	1								
		Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. О/У.	1								