# Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс, 3 часа в неделю,

#  Лях.В.И. при дистанционном обучении.

**Гайрабеков Муса Хусайнович**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № | Тема урока | Способ организации урока | Теория  | Первичное закрепление | *Закрепление*  | Проверка знаний  | Фактическая дата  |
|  | 1 | Преодоление препятствий | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных подниманием бедра и опорой руками о стенку. препятствий. | http://life.mosmetod.ru/index.php/item/uchimsya-preodolevat-prepyatstviya |  | Устный опрос | *7.04* |
|  2  | Развитие выносливости | Кейс –технологии(ЭОР) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 м- мальчики, до 2500 м.- девочки. Спортивные игры.  | https://www.roller.ru/content/cat-181/article-1907.html |  |  | *8.04* |
| 3 | Переменный бег | Кейс –технологии(ЭОР) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег-10мин.  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/ |  |  | *9.04* |
| 4 | Кроссовая подготовка | Кейс –технологии(ЭОР) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с в равномерном темпе до 15 мин. по пересеченной местности.  |  |  | Уметь владеть мячом. | *14.04* |
| 5 | Развитие скоростной выносливости | Кейс –технологии (ЭОР)  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 м. - на результат  | https://www.youtube.com/watch?v=CXjcr\_m4YLM |  | *15.04* |
| 6 | Гладкий бег | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1500 м. без учета времени.История отечественного спорта. | https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fgladkij-beg%2F |  |  | *16.04* |
| 7 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Кейс –технологии (ЭОР) | Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). | https://www.roller.ru/content/cat-181/article-1907.html |  |  | *21.04* |
| 8 | Высокий старт | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег со старта в гору (20 – 30 м)  |  |  |  | *22.04* |
| 9 | Финальное усилие. Эстафеты. | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ в движении .Высокий старт. Бег со старта в гору (20 – 40 м)  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/conspect/90533/ |  | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | *23.04* |
| 10 | Развитие скоростных способностей.  | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег со старта с гадикапом 1-2х 30-60м. Бег 60м. на результат. | https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0 |  |  | *28.04* |
| 11 | Развитие скоростной выносливости | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.  | https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0 |  | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | *29.04* |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | https://www.roller.ru/content/cat-181/article-1907.html |  |  | *30.04* |
| 13 | Метание мяча на дальность.. | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег- на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. | https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k  |  |  | *5.05* |
| 14 | Метание мяча на дальность.. | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег- на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. | https://www.youtube.com/watch?v=7Nsv1vGxDd0 |  |  | *6.05* |
| 15 | Развитие силовых способностей и прыгучести | Кейс –технологии (ЭОР) | Комплекс набивного мяча до (1кг.) Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки в длину с места - на результат. |  |  | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | *7.05* |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | Кейс –технологии (ЭОР) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега |  |  |  | *12.05* |
| 17 | КУ – техники набрасывания мяча над собой.  | Кейс –технологии (ЭОР) | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=147728018609445288 |  |  | *13.05* |
| 18 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.  | Кейс –технологии (ЭОР) | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/ |  |  | *14.05* |
| 19 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Кейс –технологии (ЭОР) | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=147728018609445288 |  |  | *19.05* |
| 20 | КУ - подъем корпуса из положения лежа.  | Кейс –технологии (ЭОР) | Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | https://www.google.ru/search?newwindow=1& |  | Поработать над положением лежа | *20.05* |
| 21 | Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | Кейс –технологии (ЭОР) | Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа.  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/ |  |  | *21.05* |
| 22 | Развитие скоростной выносливости | Кейс –технологии (ЭОР) | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | https://www.roller.ru/content/cat-181/article-1907.html |  |  | *26.05* |
| 23 | Повторение пройденного | Кейс –технологии (ЭОР) | Подведение итогов |  |  |  | *27.05* |