

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеполянская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» руководитель МО <u>Бикмухамедова С.В.</u> Протокол № <u>1</u> <u>«25» 08</u> 2021 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Грунина Е.В.</u> <u>«24» 08</u> 2021 г.	«Утверждаю» Директор школы <u>Павлова Л.В.</u> Приказ № <u>03</u> От <u>«01» 09</u> 2021 год
--	---	--



Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
Для 5 класса

Календарно-тематическое планирование составил:
учитель физической культуры
Бурдова Д.Е.

2021 г.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

	Тема урока	Дата проведения
Легкая атлетика 11 часов		
1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. <i>История возникновения и развития легкой атлетики.</i>	
2	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.. <i>Миф о зарождении Олимпийских игр.</i>	
3	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. <i>Что такое двигательные действия?</i>	
4	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	
5	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Что такое физическая нагрузка?	
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1х1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1х1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»(комплекс ГТО и его возрастные ступени).</i>	
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1х1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.</i>	
10	Бег в равномерном темпе 1000- 1500 м. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем». <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	
11	Бег 1000 м на результат. <i>Исторические сведения о древних олимпийских играх.</i>	
Волейбол 18 часов		
12	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	
13	Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	

14	Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	
15	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	
16	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	
17	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
18	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
19	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
20	Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
21	Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
22	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
23	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	
24	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	
25	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	
26	Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
27	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	
28	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения.	
29	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	

Гимнастика 18 часов		
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость.</i>	
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. <i>Олимпийские игры древности и современности.</i>	
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. <i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>	
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	
36	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>	
37	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. <i>Национальная татарская борьба. История возникновения.</i>	
38	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». <i>Национальная татарская борьба. История возникновения и развития.</i> Эстафеты с применением национальных игр.	
39	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. Эстафеты с применением национальных игр.	
40	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	
41	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	
42	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
43	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	

44	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	
45	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	
46	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	
47	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
Лыжная подготовка 18 часов		
48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
49	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
50	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
51	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	
52	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	
53	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	
54	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
55	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
56	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью.	
57	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	
58	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	

59	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км.	
60	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	
61	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150м.	
62	Коньковый ход без палок. Развития выносливости. <i>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</i>	
63	Коньковый ход без палок. Развития выносливости.	
64	Коньковый ход без палок. Развития выносливости. Эстафета.	
65	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТ.</i>	
Плавание 4 часа		
66	История возникновения плавания. Освоение техники плавания . Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание).</i>	
67	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине.	
68	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.</i>	
69	Плавание вольным стилем. <i>Закаливание организма. Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	
Баскетбол 12 часов		
70	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол	
71	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	
72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	
73	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	

75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
76	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
78	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
79	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
80	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
81	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
Бадминтон 5 часов		
82	История возникновения бадминтона. ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Работа кистью.	
83	Способами перемещения вперед и назад по площадке. Жонглирование воланом.	
84	Прием и передача открытой и закрытой ракеткой. Плоские удары.	
85	Подачи : длинные и укороченные. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	
86	Основные правила игры. Учебная игра.	
Мини футбол 9 часов		
87	История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре в футбол.	
88	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.	
89	Удары по мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам	

90	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	
91	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини футбол.	
92	Ведение мяча. Ведение с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра в футбол. Эстафеты.	
93	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	
94	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	
95	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.	
Легкая атлетика 10 часов		
96	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	
97	Бег на результат 1000 м . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
98	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.	
99	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
100	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	
101	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	
102	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ в движении.	
103	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание.</i>	
104	Прыжок в длину с разбега. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: прыжки в длину.</i> Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	
105	Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО.	