

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СОШ №2»
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Согласовано:

Руководитель МО

Протокол №1

 Н.Ф.Тидулина

«27» августа 2021 год

Согласовано:

Зам.директора по УВР

 Ф.А.Богодарова

« 27» августа 2021 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижемактаминская
СОШ №2»

 М.Т.Закирова

« 31» августа 2021 год

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 5 классов (базовый уровень)
учителя физической культуры Юлдашева Александра Валиевича

РАСМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ № 1 Приказ № 84
ОТ «31» августа 2021 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

Лёгкая атлетика 11 часов							
	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности	5а		5б	
				п	ф	п	ф
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт бег с ускорением (30-40 м).	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	02.09		01.09	
2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	06.09		04.09	
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции,	1	Применять беговые упр. для развития физической качеств, выбирать режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.	07.09		06.09	
4	Высокий старт финиширование, спец., Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Развивать скоростные возможности.	09.09		08.09	
5	Бег на результат (60 м). Спец. беговые упражнения. ГТО	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	13.09		11.09	
6	прыжки в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча ГТО	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, Развивать скоростные возможности.	14.09		13.09	

7	Обучение подбора разбега. Метание малого мяча	1	Описывать технику выполнения метания малого мяча. упражнений Применять упр. в метании малого мяча для развития физических качеств, выбирать режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Развивать скоростно-силовые качества	16.09		15.09	
8	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	20.09		18.09	
9	Прыжок с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель м.	1	Описывать технику выполнения метания малого мяча, осваивать её самостоятельно,	21.09		20.09	
10	Бег в равномерном темпе 1000 м. Спец. беговые упражнения.	1	Развивать выносливость	23.09		22.09	
11	Бег в равномерном темпе 1000 м. Спец. беговые упражнения. ГТО	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдать правила безопасности. Развивать выносливость	27.09		25.09	
баскетбол 16 часов							
12 (1)	. Правила ТБ при игре в баскетбола. техника игровых действий и приемов Игра в мини-баскетбол	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство	28.09		27.09	
13 (2)	техника игровых действий и приемов, Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	30.09		29.09	
14 (3)	Игра в мини-баскетбол. техника игровых действий и приемов,	1	Осваивать стойку и передвижения игрока Развивать координационные качества.	04.10		02.10	
15	Стойка и передвижения игрока.	1	Развивать координационные качества.	05.10		04.10	

(4)	Игра в мини-баскетбол.		Определять степень утомления организма во время игровой деятельности				
16 (5)	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол..	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности	07.10		06.10	
17 (6)	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований	1	Развивать координационные качества. Моделировать технику игровых действий и приемов	11.10		09.10	
18 (7)	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.	1	Развивать координационные качества. Моделировать технику игровых действий и приемов	12.10		11.10	
19 (8)	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, Применять правила подбора одежды для занятий на открытых площадках	14.10		13.10	
20 (9)	Стойка и передвижения игрока техника игровых действий и приемов, Игра в мини-баскетбол.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом Составлять их содержания	18.10		16.10	
21 (10)	Стойка и передвижения игрока техника игровых действий и приемов, Игра в мини-баскетбол.	1	Описывать технику выполнения . осваивать её самостоятельно. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу	19.10		18.10	
22 (11)	Стойка и передвижения игрока. техника игровых действий и приемов, Позиционное нападение	1	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий	21.10		20.10	
23 (12)	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Описывать технику выполнения . осваивать её самостоятельно.	25.10		23.10	

			Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу				
24 (13)	техника игровых действий и приемов, Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в протеста игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику управлять своими эмоциями	26.10		25.10	
25 (14)	Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол	1	Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу Описывать технику выполнения . осваивать её самостоятельно.	28.10		27.10	
26 (15)	Сочетание приемов: Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	08.11		08.11	
27 (16)	Сочетание приемов: Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять нормативы физической подготовки по баскетбол Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в протеста игровой деятельности.	09.11		10.11	
Гимнастика 18 часов							
28 (1)	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	11.11		13.11	
29 (2)	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упр. на бревне	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять стр. приемы Развивать силовые способности	14.11		15.11	

30 (3)	Строевые упражнения. ОРУ на месте, в движении Упр. на бревне	1	Развивать силовые способности Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	16.11		17.11	
31 (4)	Строевые упражнения. Упр. на бревне	1	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упраж.	18.11		20.11	
32 (5)	Строевые упражнения. Упр. на бревне. ГТО	1	Развивать силовые способности соблюдать правила безопасности.	21.11		22.11	
33 (6)	Упражнения на гимнастическом бревне	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая	23.11		24.11	
34 (7)	Строевые упражнения. Упр. на гимнастическом бревне.	1	предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.	25.11		27.11	
35 (8)	Строевые упражнения. Упр. на гимнастическом бревне Основные этапы развития физической культуры в России.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне	28.11		29.11	
36 (9)	Строевые упражнения. Акробатические упр. Прыжок ноги врозь. ГТО	1	Осваивать технику гимнастических упражнений , предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	30.11		01.12	
37 (10)	Строевые упражнения. Акробатические упр. Прыжок ноги врозь.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой Составлять их содержания	02.12		04.12	
38 (11)	Строевые упражнения. Акробатические упр. Прыжок ноги врозь, согнув ноги, боком.	1	Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике Развивать силовые способности	05.12		06.12	
39 (12)	Строевые упражнения. Акробатические упр. Прыжок ноги врозь, согнув ноги, боком.	1	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.	09.12		08.12	
40	Строевой шаг. Повороты на	1	Развивать силовые способности	12.12		11.12	

(13)	месте. Акробатические упр. Кувырок вперед. Прыжок ноги врозь, согнув ноги, боком ГТО		Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике Выполнять акробатические упражнения				
41 (14)	Строевой шаг. Повороты на месте. Акробатические упр. Кувырок вперед	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой	14.12		13.12	
42 (15)	Строевой шаг. Повороты на месте. Акробатические упр. Кувырки вперед и назад.	1	Развивать координационные способности Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике	16.12		15.12	
43 (16)	Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатические упр.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой	19.12		18.12	
44 (17)	Строевой шаг. Повороты в движении. Акробатические упр.	1	Выполнять акробатические упражнения Развивать силовые способности	21.12		20.12	
45 (18)	Композиции ритмической гимнастики	1	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития	23.12		22.12	
Баскетбол 3 часа							
46 (1)	Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство Описывать технику игровых действий и приемов,	09.01		10.01	
47 (2)	Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	11.01		12.01	
48 (3)	Стойка и передвижения игрока.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. управлять своими эмоциями.	13.01		15.01	

			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровое действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий				
Лыжная подготовка 18 часов							
49 (1)	Правила безопасности Скользкий шаг. Олимпийские игры древности и современности.	1	Соблюдать правила безопасности Организовывать и проводить самостоятельные занятия	16.01		17.01	
50 (2)	Попеременный двухшажный ход	1	Выполнять нормативы физической Описывать технику передвижения на лыжах,	18.01		19.01	
51 (3)	Одновременный бесшажный ход.	1	Описывать технику передвижения на лыжах,	20.01		22.01	
52 (4)	Одновременный двухшажный ход. ГТО	1	осваивать ее самостоятельно, выявлять и устраняя типичные ошибки.	23.01		24.01	
53 (5)	Коньковый ход без палок.	1	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	25.01		26.01	
54 (6)	Коньковый ход без палок	1	применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	27.01		29.01	
55 (7)	Коньковый ход без палок	1	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	28.01		31.01	
56 (8)	Спуск в высокой стойке.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах;	01.02		02.02	
57 (9)	Подъём «ёлочкой».	1	соблюдать правила безопасности.	03.02		05.02	

58 (10)	Торможение «плугом».	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	06.02		07.02	
59 (11)	Игры на лыжах .	1	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	08.02		09.02	
60 (12)	Повороты на месте, переступанием.	1	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки	10.02		12.02	
61 (13)	Непрерывное передвижение.	1	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке	13.02		14.02	
62 (14)	Скользкий шаг.	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	15.02		16.02	
63 (15)	Торможение плугом, упором.	1	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	17.02		19.02	
64 (16)	Попеременный двухшажный ход	1	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке	20.02		21.02	
65 (17)	Одновременный бесшажный ход.	1	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжной подготовке	22.02		26.02	
66 (18)	Спуски и подъёмы. Олимпийские игры древности и современности.	1	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	24.02		28.02	
Волейбол 12 часов							
67 (1)	Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передача мяча	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	27.02		02.03	
68 (2)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. ГТО	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	01.03		05.03	
69 (3)	Передвижения в стойке. Передача мяча. Игра в мини-волейбол.	1	Описывать технику игровых действий и приемов Моделировать технику игровых действий и	03.03		07.03	

			приемов,				
70 (4)	Передвижения в стойке. Передача мяча Игра в мини-волейбол.	1	Описывать технику игровых действий и приемов Выполнять правила игры,	06.03		09.03	
71 (5)	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача Игра в мини-волейбол.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Описывать технику игровых действий и приемов Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	08.03		12.03	
72 (6)	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	Организовывать совместные в занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство	10.03		14.03	
73 (7)	Прием мяча снизу двумя руками Нижняя прямая подача Игра в мини-волейбол.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия волейболом Составлять их содержания Выполнять нормативы физической подготовки по волейболу	13.03		16.03	
74 (8)	Стойка игрока. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Организовывать и проводить самостоятельные занятия волейболом	17.03		19.03	
75 (9)	Стойка игрока Игра в мини-волейбол.	1	Составлять их содержания Выполнять нормативы физической подготовки по волейболу Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Развивать координационные	20.03		21.03	
76 (10)	Стойка и передвижения игрока. Взаимодействия двух игроков.	1	Развивать координационные качества. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать	22.03		23.03	

			игру в волейбол в организации активного отдыха				
77 (11)	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство Организовывать и проводить самостоятельные занятия волейболом	5.04		4.04	
78 (12)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра в мини-волейбол.	1	Выполнять нормативы физической подготовки по волейболу Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях	6.04		6.04	
Подвижные игры с элементами техники национальных видов спорта 3 часа							
79 (1)	Элементы техники национальных видов спорта (подвижные игры).	1	Выполнять нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Составлять упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	10.04		9.04	
80 (2)	Элементы техники национальных видов спорта (подвижные игры).	1	Выполнять нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	12.04		11.04	
81 (3)	Элементы техники национальных видов спорта (подвижные игры). Роль ф.к. и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.	1	Составлять упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	14.04		13.04	
Баскетбол 6 часов							
82 (1)	Стойка игрока. игры с элементами баскетбола.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять	17.04		16.04	

			судейство					
83 (2)	Стойка игрока. игры с элементами баскетбола.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать самостоятельно, выявлять и устраняя типичные ошибки.	19.04		18.04		
84 (3)	Передвижение в стойке. с элементами баскетбола.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	21.04		20.04		
85 (4)	Стойка игрока. игра с элементами баскетбола	1	Моделировать технику' действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	24.04		23.04		
86 (5)	Передвижение в стойке. Передача мяча Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. управлять своими эмоциями. Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	26.04		25.04		
87 (6)	Стойка игрока. Передвижение в стойке игра с элементами баскетбола	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. управлять своими эмоциями.	28.04		27.04		
Лёгкая атлетика 10 часов								
88 (1)	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	2.05		30.04		
89 (2)	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1	Развивать выносливость.	3.05		2.05		
90 (3)	Спец.беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	5.05		4.05		
91 (4)	бег по дистанции. Встречная эстафета Промежуточная	1	Применять беговые упр. для развития физической качеств, выбирать режим	8.05		7.05		

	аттестация Зачёт ГТО		физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.				
92 (5)	Высокий старт бег по дистанции. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. ГТО	1	Развивать скоростные качества Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	10.05		10.05	
93 (6)	Бег на результат (60 м). Эстафеты Передача палочки. ГТО	1	Применять беговые упр. для развития физической качеств, выбирать режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.	12.05		11.05	
94 (7)	Бег на результат (60 м). Спец. беговые упражнения.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	05.05		14.05	
95 (8)	Прыжок в высоту «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Развивать скоростно- силовые качества.	06.05		15.05	
96 (9)	Прыжок в высоту «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	09.05		16.05	
97 (10)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением и выявлением типичных ошибок Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять упр. в метании малого мяча для развития физической качеств, Объяснять чем знаменателен советский	12.05		17.05	

			период развития олимп. движения в России.				
Футбол 4 часа							
98 (1)	Инструктаж по ТБ. техника игровых действий и приемов	1	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство	15.05		18.05	
99 (2)	Игра по правилам техника игровых действий и приемов	1	Описывать технику игровых действий и приемов,	17.05		21.05	
100 (3)	Игра по правилам техника игровых действий и приемов	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать самостоятельно, выявлять и устраняя типичные ошибки.	19.05		23.05	
101 (4)	Игра по правилам. техника игровых действий и приемов. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий	22.05		24.05	
Плавание 3 часа							
102 (1)	Т\Б на воде. Техника плавания « Кроль на груди и спине, брасс».	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	25.05		25.05	
103 (2)	Техника плавания « Кроль на груди и спине, брасс».	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	26.05		28.05	
104 (3)	Техника плавания « Кроль на груди и спине, брасс».	1	Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением и выявлением типичных	29.05		29.05	

			ошибок				
105 (4)	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения культурно - этической направленности.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	31.05		30.05	