

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г.Казани

«Рассмотрено»
Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
Иванов / Иванушкин А.В.
Протокол № 1 от
«27» 08 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
Бикмеева И.К.
«28» 08 2020 г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
А.Т. Замалдинов
Приказ № 28
«28» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(календарно-тематическое планирование)
по физической культуре

5 классы
(базовый уровень обучения)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
«28» 08 2020 г.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 5

Учитель:

Количество часов:

Всего 70 ч ; **в неделю** 2 ч

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. Организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.- 95 с.: изд. - (Перспектива).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (5 класс)

1 ЧЕТВЕРТЬ

Общее количество часов на 1 четверть – 18 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения					
		план	факт				
			5	5	5	5	5
Раздел «Знания о физической культуре» (1 ч)							
1	Требования безопасности на уроках физической культуры.	с 1.09 по 5.09					
Раздел «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» (13 ч)							
2	Легкая атлетика. Бег 30 м, высокий старт, эстафетный бег	с 1.09 по 5.09					
3	Легкая атлетика. Тестирование бега на 60м.	с 7.09 по 12.09					
4-6	Легкая атлетика. Развитие выносливости, бег 1000 м., метание мяча в горизонтальную цель	с 7.09 по 12.09 с 14.09 по 19.09					
7	Легкая атлетика. Развитие выносливости	с 21.09 по 26.09					
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, метание мяча	с 21.09 по 26.09					
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	с 28.09 по 3.10					
10-11	Легкая атлетика. Бег на 60 м. Челночный бег 3×10м.	с 28.09 по 3.10 с 5.10 по 10.10					

12-13	Легкая атлетика. Тестирование метания мяча на дальность, прыжки в длину с разбега. Бег по пересеченной местности	с 5.10 по 10.10					
14	Легкая атлетика Тестирование прыжков в длину с разбега, преодоление полосы препятствий	с 12.10 по 17.10					
Раздел «Физическое совершенствование. Баскетбол» 3 ч.							
15	Баскетбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	с 12.10 по 17.10					
16.	Баскетбол Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	с 19.10 по 24.10					
17	Баскетбол Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	с 19.10 по 24.10					
Раздел «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» 1 ч.							
18	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Подведение итогов.	с 26.10 по 31.10					

**5 класс
2 ЧЕТВЕРТЬ**

Общее количество часов на 2 четверть – 14 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения					
		план	факт				
			5А	5Б	5В	5Г	5Д
Раздел «Физическое совершенствование. Баскетбол» (3 ч)							
1(19)	Баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди	с 9.11 по 14.11					
2(20)	Баскетбол Разучивание игровых комбинаций	с 9.11 по 14.11					
3(21)	Баскетбол Тактика свободного нападения	с 16.11 по 21.11					
Раздел «Физическое совершенствование. Гимнастика» 9 ч.							
4(22)	Гимнастика Акробатика, тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	с 16.11 по 21.11					
5(23)	Гимнастика Акробатика, тестирование поднимания и опускания туловища за 1 мин.	с 23.11 по 28.11					
6(24)	Гимнастика Акробатика. Кувырок вперед в группировке	с 23.11 по 28.11					
7(25)	Гимнастика Кувырок вперед в группировке, кувырок назад	с 30.11 по 5.12					
8(26)	Гимнастика Кувырок назад. Акробатическая комбинация из простейших элементов	с 30.11 по 5.12					
9(27)	Гимнастика Стойка на лопатках, мост.	с 7.12 по 12.12					
10(28)	Гимнастика Висы, строевые упражнения. Тестирование по выполнению	с 7.12 по 12.12					

	акробатической комбинации						
11(29)	Гимнастика Висы, строевые упражнения	с 14.12 по 19.12					
12(30)	Гимнастика Лазание по канату, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	с 14.12 по 19.12					
Раздел «Знания о физической культуре» (2 ч)							
13- 14(31 -32)	Знания о истории физической культуры. Древнегреческие олимпийские игры. Подведение итогов. II/ игра «Осада города»	с 21.12 по 26.12					

**5 класс
3 ЧЕТВЕРТЬ**

Общее количество часов на 3 четверть – 22 час

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения					
		план	факт				
			5А	5Б	5В	5Г	5Д
Раздел «Физическое совершенствование. Лыжная подготовка» 18 ч.							
1(33)	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход, подъем «Полу ёлочкой»						
2(34)	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход, подъем «Полу ёлочкой»						
3(35)	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход, подъем «елочкой», спуск в основной стойке						
4(36)	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км на лыжах						
5(37)	Лыжная подготовка Подъем ступающим шагом, торможение «плугом»						
6(38)	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км на лыжах						
7(39)	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км на лыжах						
8(40)	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км на лыжах						
9(41)	Лыжная подготовка Торможение «упором», развитие выносливости						
10(4)	Лыжная подготовка						

2)	Тестирование бега 1500 м на лыжах						
11(4 3)	Лыжная подготовка.						
12(4 4)	Лыжная подготовка.						
13(4 5)	Лыжная подготовка.						
14(4 6)	Лыжная подготовка.						
15(4 7)	Лыжная подготовка.						
16(4 8)	Лыжная подготовка.						
17- 18(4 9-50)	Лыжная подготовка.						
Раздел «Физическое совершенствование. Волейбол» 3 ч.							
19(5 1)	Волейбол Нижняя подача мяча, прием подачи						
20- 21 (52- 53)	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках. Подведение итогов.						
Раздел «Физическое совершенствование. Гимнастика» 1 ч.							
22(5 4)	Гимнастика Лазание по канату. Подведение итогов.						

**5 класс
4 ЧЕТВЕРТЬ**

Общее количество часов на 4 четверть – 16 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения					
		план	факт				
			5А	5Б	5В	5Г	5Д
Раздел «Физическое совершенствование. Волейбол» 4 ч.							
1(55)	Волейбол Нижняя подача мяча, прием подачи						
2 (56)	Волейбол Нижняя подача мяча, прием подачи						
3(57)	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках						
4(58)	Волейбол Передачи мяча в парах, тройках						
Раздел «Физическое совершенствование. Гимнастика» 1 ч.							
5 (59)	Гимнастика Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.						
Раздел «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» 5 ч.							
6 (60)	Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с места						
7 (61)	Легкая атлетика Тестирование бега на 30 м, 60 м.						
8 (62)	Легкая атлетика Бег 1000 м., метание мяча						

9(63)	Легкая атлетика Прыжки в высоту						
10 (64)	Легкая атлетика Тестирование челночного бега 3 x10 м, прыжки в высоту с разбега						
Раздел «Физическое совершенствование. Футбол» 4 ч.							
11 (65)	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.						
12 (66)	Футбол Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча						
13 (67)	Футбол Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости						
14 (68)	Футбол Ведение мяча, удары по мячу						
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (2 ч)							
15(69)	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования						
16(70)	Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов. Подведение итогов.						

В данном документе пронумеровано,

прошнуровано и скреплено печатью
11 (одиннадцать) листов

Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива»

А.Т.Замалдинов

