

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс** | | | | |
|  | **Тема урока.**  **Элементы содержания.** | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | |
| 1 | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ*. История возникновения и развития легкой атлетики.* | 1 | 2.09 |  |
| 2 | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.. *Миф о зарождении Олимпийских игр.* | 1 | 4.09 |  |
| 3 | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. *Что такое двигательные действия?* Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | 1 | 9.09 |  |
| 4 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговыеупражнения, развитие скоростных возможно­стей. Что такое физическая нагрузка? | 1 | 11.09 |  |
| 5 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* ***х*** *1)* с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Комплексы утренней и дыхательной гимнастики | 1 | 16 |  |
| 6 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* ***х*** *1)* ***с*** 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». *ВФСК «Готов к труду и обороне»* *(комплекс ГТО и его возрастные ступени)* | 1 | 18 |  |
| 7 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* ***х*** *1)* ***с*** 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 23 |  |
| 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* ***х*** *1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.* | 1 | 25 |  |
| 9 | Бег в равномерном темпе 1000- 1500 м. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем». *Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.* Бег 1000 м на результат | 1 | 30 |  |
| **Волейбол (12 ч)** | | | | |
| 10 | Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 | 2.10.21 |  |
| 11 | Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. | 1 |  |  |
| 12 | 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». | 1 |  |  |
| 13 | 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. | 1 |  |  |
| 14 | 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. | 1 |  |  |
| 15 | 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. | 1 |  |  |
| 16 | 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 | 1 |  |  |
| 17 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | 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. | 1 |  |  |
| 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. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | 1 |  |  |
| 21 | 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. | 1 |  |  |
| **Гимнастика( 12 ч)** | | | | |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). *Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.* Инструктаж по ТБ. . Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 23 | 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».  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость и силовые испытания* | 1 |  |  |
| 24 | 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. *Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.* | 1 |  |  |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУна месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». *Выдающиеся достижении отечественных спортсменов на Олимпийских играх.* | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. *Национальная татарская борьба. История возникновения.* | 1 |  |  |
| 28 | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Прыжок ноги врозь. Под­вижная игра «Кто обгонит*?». Национальная татарская борьба. История возникновения и развития.* Эстафеты с применением национальных игр. | 1 |  |  |
| 29 | ОРУ с мяча­ми. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. Эстафеты с применением национальных игр. | 1 |  |  |
| 30 | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удоч­ка». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 31 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 32 | 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 | 1 |  |  |
| 33 | 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 | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (12ч)** | | | | |
| 34 | *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. | 1 |  |  |
| 35 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | 1 |  |  |
| 36 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 22.01.2021 |  |
| 37 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 38 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | 1 |  |  |
| 39 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | 1 |  |  |
| 40 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов | 1 |  |  |
| 41 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | 1 |  |  |
| 42 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | 1 | 12.02.2021 |  |
| 43 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150м. | 1 |  |  |
| 44 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. *Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.* | 1 | 1 |  |
| 45 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО* | 1 |  |  |
| **Плавание (3ч)** | | | | |
| 46 | История возникновения плавания. Освоение техники  плавания . Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук. *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)* | 1 |  |  |
| 47 | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. | 1 |  |  |
| 48 | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине *ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.* Плавания вольным стилем. *Закаливание организма. Основные этапы развития физической культуры в России* | 1 |  |  |
| **Баскетбол (5)** | | | | |
| 49 | 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 | 1 |  |  |
| 50 | 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. | 1 |  |  |
| 51 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* 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 | 1 |  |  |
| 52 | 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 | 1 | 19.03.2021 |  |
| 53 | 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 | 1 |  |  |
| **Бадминтон (5ч)** | | | | |
| 54 | История возникновения бадминтона. ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Работа кистью. | 1 |  |  |
| 55 | Способами перемещения вперед и назад по площадке. Жонглирование воланом. | 1 |  |  |
| 56 | Прием и передача открытой и закрытой ракеткой. Плоские удары. | 1 |  |  |
| 57 | Подачи : длинные и укороченные. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. | 1 |  |  |
| 58 | Основные правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **Мини футбол (5ч)** | | | | |
| 59 | История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре в футбол. | 1 |  |  |
| 60 | Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения. | 1 |  |  |
| 61 | Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 62 | Остановки катящегося мяча .Ведение мяча. Ведение с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра в футбол. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 63 | Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Игра в футбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (7ч)** | | | | |
| 64 | Бег в равномерном темпе ***(1000 м).*** ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |
| 65 | Бег на результат ***1000 м.*** ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 66 | Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(30-40 м).*** Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 |  |  |
| 67 | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | 1 |  |  |
| 68 | 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. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и*  *прыжки в длину.* | 1 |  |  |
| 69 | Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО | 1 |  |  |
| 70 | Метание мяча дальность . Сдача нормативов ГТО | 1 |  |  |