

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное календарно-тематическое планирование**  Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура»  5-9 классы. На основании учебного плана МБОУ «Ялкынская ООШ» на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры  5 класс отводится 3 часа в неделю. УМК (М.Я. Виленский., М.: Просвещение, 2014) | | | | | | |
|  | **Тема урока** | Кол-во часов | | Дата проведения | | |
| план | | факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. | 1 | |  | |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | 1 | |  | |  |
| 3 | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 1 | |  | |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 1 | |  | |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | |  | |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 1 | |  | |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | |  | |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». 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 | |  | |  |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». 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 | |  | |  |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в равномерном темпе 1000- 1500 м. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем». *Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.* | 1 | |  | |  |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000 м на результат. | 1 | |  | |  |
| **Волейбол (18 ч)** | | | | | | |
| 12 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.  Проведение инструктажа по ТБ на занятиях волейболом. | 1 | |  | |  |
| 13 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 | |  | |  |
| 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». | 1 | |  | |  |
| 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». | 1 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| 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. | 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. Игра в мини-волейбол. | 1 | |  | |  |
| 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 | 1 | |  | |  |
| 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 | 1 | |  | |  |
| 22 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| 27 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | 1 | |  | |  |
| 28 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. | 1 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| **Гимнастика( 18 ч)** | | | | | | |
| 30 | 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 | |  | |  |
| 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».  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость.* | 1 | |  | |  |
| 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.  *Олимпийские игры древности и современности.* | 1 | |  | |  |
| 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. *Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.* | 1 | |  | |  |
| 34 | 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 | |  | |  |
| 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 | 1 | |  | |  |
| 36 | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». *Выдающиеся достижении отечественных спортсменов на Олимпийских играх.* | 1 | |  | |  |
| 37 | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. *Национальная татарская борьба. История возникновения.* | 1 | |  | |  |
| 38 | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Прыжок ноги врозь. Под­вижная игра «Кто обгонит*?». Национальная татарская борьба. История возникновения и развития.* Эстафеты с применением национальных игр. | 1 | |  | |  |
| 39 | ОРУ с мяча­ми. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. Эстафеты с применением национальных игр. | 1 | |  | |  |
| 40 | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удоч­ка». Развитие силовых способностей | 1 | |  | |  |
| 41 | ОРУ с мя­чами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 | |  | |  |
| 42 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |
| 43 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | 1 | |  | |  |
| 44 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | 1 | |  | |  |
| 45 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | 1 | |  | |  |
| 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 | 1 | |  | |  |
| 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 | 1 | |  | |  |
| **Лыжная подготовка (18ч)** | | | | | | |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 49 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | | 1 | |  |  |
| 50 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | 1 | |  |  |
| 51 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный 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. | | 1 | |  |  |
| 53 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 55 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 57 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | | 1 | |  |  |
| 58 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | | 1 | |  |  |
| 59 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км. | | 1 | |  |  |
| 60 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | | 1 | |  |  |
| 61 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150м. | | 1 | |  |  |
| 62 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. *Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.* | | 1 | |  |  |
| 63 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. | | 1 | |  |  |
| 64 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. Эстафета. | | 1 | |  |  |
| 65 | 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 (4ч)** | | | | | | |
| 66 | 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 | |  |  |
| 67 | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. | | 1 | |  |  |
| 68 | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине *ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.* | | 1 | |  |  |
| 69 | Плавания вольным стилем. *Закаливание организма. Основные этапы развития физической культуры в России* | | 1 | |  |  |
| **Баскетбол (12)** | | | | | | |
| 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 | | 1 | |  |  |
| 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 | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 74 | 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 | |  |  |
| 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 | | 1 | |  |  |
| 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 | | 1 | |  |  |
| 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 | | 1 | |  |  |
| 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 | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 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 | | 1 | |  |  |
| **Бадминтон (5ч)** | | | | | | |
| 82 | История возникновения бадминтона. ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Работа кистью. | | 1 | |  |  |
| 83 | Способами перемещения вперед и назад по площадке. Жонглирование воланом. | | 1 | |  |  |
| 84 | Прием и передача открытой и закрытой ракеткой. Плоские удары. | | 1 | |  |  |
| 85 | Подачи : длинные и укороченные. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. | | 1 | |  |  |
| 86 | Основные правила игры. Учебная игра. | | 1 | |  |  |
| **Мини футбол (9ч)** | | | | | | |
| 87 | История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре в футбол. | | 1 | |  |  |
| 88 | Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения. | | 1 | |  |  |
| 89 | Удары по мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам | | 1 | |  |  |
| 90 | Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. | | 1 | |  |  |
| 91 | Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини футбол. | | 1 | |  |  |
| 92 | Ведение мяча. Ведение с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра в футбол. Эстафеты. | | 1 | |  |  |
| 93 | Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| 94 | Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| 95 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | |
| 96 | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | | 1 | |  |  |
| 97 | Бег на результат 1000 м. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | | 1 | |  |  |
| 98 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 100 | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | | 1 | |  |  |
| 101 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | | 1 | |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ в движении. | | 1 | |  |  |
| 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. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание.* | | 1 | |  |  |
| 104 | Прыжок в длину с разбега.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: прыжки в длину.* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | | 1 | |  |  |
| 105 | Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО | | 1 | |  |  |