




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»  
Зайнского муниципального района РТ**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО Салихова Р.Н.  Протокол № 1 от « 31 » августа 2021г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Хабибуллина Г.З.  « 31 » августа 2021г.	 <b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Закирова В.С.  Приказ № 60 от «31 » августа 2021г.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**календарно-тематическое планирование  
оснавного общего обрзования**

по физической культуре для учащихся 5 класса  
2021-2022 учебный год

Количество часов : 70 ,в неделю -2часа.

Учитель: Ишматов Айрат Харисович

**с. Верхние Шипки 2021 г**

**Календарно-тематический план по предмету ФГОС 5 класс «Физическая культура»  
(2 часа в неделю, 70 часов в год)**

№ уро ка	Тема урока	Коли- чество часов	Календарные сроки		Элементы содержания
			план	факт	
Легкая атлетика(14ч)					
(1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	1	04.09		Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	07.09		ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека
3	Тестирование: бег 30 метров. Прыжки в длину с места.	1	11.09		Общеразвивающие упражнения в движении. Специально беговые упражнения. Тестирование бега на 30 метров на результат.
4	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту	1	14.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 30– 60 метров. Ознакомление с правилами игры в лапту
5	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	1	18.09		Разминка в движении. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат. Челночный бег 3x10м.
6	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.	1	21.09		Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).
7	Тестирование: бег 1000 метров. Метание малого мяча на дальность.	1	25.09		Комплекс общеразвивающих упражнений №1. Специально беговых упражнений. Бег (1000м) на результат. Метание малого мяча на дальность.
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	1	27.09		Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.

9	Развитие скоростной выносливости На освоение техники защитных действий в игре «Лапта»	1	02.10		О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта».
10	Прыжок в длину с разбега. На освоение тактики игры	1	05.10		О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в игре «Лапта»
Бадминтон (11ч)					
11	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	09.10		Правильный захват ракетки, держание волана Первичное ознакомление и освоение способов перемещения по полю.
12	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.	1	12.10		Выполнить строевые организующие команды. Выполнить бег с заданием. Дыхательные упражнения. Закрепление техники хвата ракетки. Изучение способов передвижения по площадке. Эстафеты с воланом.
13	Имитация техники ударов справа. Игра «Имитационный бадминтон»	1	16.10		Трёхминутный бег. Разминка для развития ловкости. Знакомство с основными ударами. Отработка удара справа. Обучение приему волана после удара справа. Игра «Имитационный бадминтон»
14	Изучение техники выполнения ударов открытой стороной	1	19.10		Бег. Выполнение общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. Обучение приему волана после удара открытой стороной.
15	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Падающий волан».	1	23.10		Разминка со скакалками под музыку. Дыхательные упражнения. Броски волана друг другу по высокой траектории, с обязательной ловлей. Игра «Падающий волан». Дыхательные упражнения.
16	Парные эстафеты с ракеткой и воланом.	1	26.10		Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала. Бег. Круговая тренировка. Парные эстафеты: «Гонка воланчиков», «Засаль воланчик» «Лови волан» и др. Дыхательные упражнения.
17	Выполнение групповых игровых упражнений. Игры «Салки с воланом», «Очисти свой сад от камней».	1	30.10		Бег. Разминка в группе. Упражнения на матах в группе. Игра «Салки с воланом». Игра «Очисти свой сад от камней». Дыхательные упражнения.
Мини-футбол (2ч)					
18	Ведение мяча по прямой (комбинированный)	1	09.11		Рассказать где зародился футбол. Ведение мяча по прямой правой, левой ногой расстояние 15-20м. Правила соревнований по мини-футболу.
Гимнастика (10ч)					
19	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках.	1	13.11		О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.

	Совершенствование прыжков через скакалку.				
20	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	1	16.11		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Прыжки на скакалке на время и на результат количество раз в минуту. Наклон вперед на гибкость на результат.
21	Ознакомление с упражнениями в равновесии. Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях. Совершенствование лазанию по канату.	1	20.11		О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя
22	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь. Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.	1	23.11		О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки).
	Совершенствование акробатических элементов Совершенствование прыжков через козла.	1	27.11		О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.
23	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	1	30.11		О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.
Баскетбол (7 ч)					
24	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Совершенствование ведения мяча различными способами. Теоретические знания	1	04.12		Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол.

25	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре	1	07.12		Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).
26	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1	11.12		Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Броски одной и двумя руками в прыжке).
27	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	1	14.12		О.Р.У. в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
28	Урок – соревнование. Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	1	18.12		Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца.
Гандбол (4 часа)					
29	Знакомство с гандболом	1	19.12		Формирование у учащегося умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с мячами в парах; разучивание правил спортивной игры «Гандбол», гандбольных упражнений; выполнение игровых упражнений: броски мяча по воротам с дальних дистанций; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
30	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1	21.12		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы(фиксирования собственных затруднений в деятельности):разучивание разминки в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение бросков мяча в ворота с сопротивлением, игровых упражнений в пара; коллективное проведение спортивной игры «Гандбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
31	Спортивная игра «Гандбол»	1	25.12		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы(фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки в парах; проверка выполнения домашнего задания; умение чувствовать противника и партнера; выполнение бросков мяча в ворота с сопротивлением и игровых упражнений в парах; коллективное проведение спортивной игры «Гандбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Лыжная подготовка (22ч)					
32	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками (комбинированный)	1	28.12		Организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правила обгона во время передвижения на лыжах; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; прохождение дистанции 500 м скользящим шагом
33	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками (комбинированный)	1	11.01		Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; повороты на месте «веером»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции 500 м

34	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками (комбинированный)	1	15.01		Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный и двухшажный ход; подвижная игра «Кто дальше?»
35	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах (комбинированный)	1	18.01		Организирующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный и двухшажный ход; чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»
36	Техника торможения и поворотов на лыжах (комбинированный)	1	22.01		Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; торможение «плугом», падением, лыжными палками; подвижная игра «Волки и зайчата»
37	Подвижная игра на лыжах - «Прокатись через ворота» (комбинированный)	1	25.01		Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; торможение «плугом», падением, лыжными палками; подвижные игры «Волки и зайчата», «Прокатись через ворота»
38	Спуск со склона на лыжах с палками «змейкой» (комбинированный)	1	29.01		Организирующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; различные лыжные ходы; различные варианты подъемов на склон; различные варианты спусков со склона; спуск на лыжах с палками со склона «змейкой»; подвижная игра «Затормози в квадрате»; игровое упражнение «Кто ровнее?»
39	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время (комбинированный)	1	01.02		Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминочные упражнения на лыжах; прохождение дистанции 1000 м
40	Торможение плугом (комбинированный)	1	05.02		Торможение плугом. Учить отведению заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Развитие выносливости.
41	Совершенствовать технику одновременно одношажных ходов	1	08.02		ОРУ на месте. Специально подводящие упражнения. Техника одновременно одношажных ходов. Попеременно двухшажный ход.
42	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода	1	12.02		Разминка без лыж. Имитационные упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Техника попеременно двухшажного хода. Прохождение на лыжах дистанции 1000м.
43	Движение туловища в одновременно бесшажном ходе на разной скорости передвижения (комбинированный)	1	15.02		Одновременно бесшажный ход. Движение туловища в одновременно бесшажном ходе на разной скорости передвижения.
44	Одновременно бесшажный ход	1	19.03		Одновременный бесшажный ход. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения
45	Передвижение на лыжах всеми способами	1	22.03		Непрерывное передвижение. Ускорение согласованное движение маховой ноги и руки, выносящей палку в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе.

46	Техника безопасности. Стойки, захваты.	1	26.02		Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него. Передняя подножка. Удержание сбоку.
47	Борьба в стойке.	1	01.03		Передняя подножка. Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку.
48	Защита от ударов ногами лежа на боку.	1	05.03		Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. Прямой удар в голову и защиту от него.
Баскетбол (5ч)					
49	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой с места после ведения и остановки, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)	1	12.03		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
50	Броски одной рукой в движении после ведения и ловли, без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	15.03		Понимают назначение личной опеки в баскетболе. Демонстрируют технику броска
51	Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	19.03		Владеют техническими приёмами и демонстрируют их. Выявляют ошибки в технических приемах, допущенные сверстниками и сравнивают их со своим выполнением
Волейбол (10ч)					
52	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами	1	29.03		Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
53	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	02.04		Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.
55	Совершенствование передачи	1	05.04		Кроссовый бег 4 минуты.

	мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча.		09.04		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
56	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи.	1	12.04		Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи.
57	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	16.04		Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6 метров; подача на партнера;
58	Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1	19.04		Кроссовый бег 4 минуты. Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; закрепление техники приема и передачи мяча в парах, нижней подачи мяча; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
59	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	23.04		Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.
Плавание (3ч)					
60	Инструктаж ТБ занятий на воде. Основные способы плавания	1	26.04		Плавания техники безопасности на уроках плавания. Выполнение подводящих упражнений на суше.
61	Кроль на груди и на спине	1	30.04		Подводящие упражнения на суше. Специальные упражнения на суше. Демонстрировать технику плавания кролем на груди и на спине на плакатах и видео фильмах. Объяснить основные звенья техники.
Легкая атлетика (8ч)					
62	Основные способы плавания	1	03.05		Ходьба по залу с выполнением прыжковых упражнений. ОРУ с гимнастической скакалкой. Медленный бег до 3 минут. Совершенствование техники прыжка в высоту.
63	Бег с изменением направления (комбинированный)	1	07.05		Бег с изменением направления. Бег в умеренном темпе до 3-х минут. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «ножницы». Игра «Переправа»
64	Бег на выносливость (комбинированный)	1	10.05		Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба). ОРУ в движении. Круговая эстафета. Игра «Перестрелка»



65	Тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта (комбинированный)	1	14.05		Организационные команды; беговая разминка; тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта; техника метания мешочка на дальность; подвижная игра «Флаг на башне»
67	Полоса препятствий (комбинированный)		17.05		Ходьба и медленный бег до 3-ех мин. ОРУ в движении. Прохождение полосы из 5-ти препятствий(тоннель, болото, скамейка, стена, батут). Встречная эстафета 3х10 с кубиками. Упражнения на брюшной пресс.
Мини-футбол (5ч)					
68	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Совершенствование навыков передачи мяча (комбинированный)	1	21.05		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Техника передачи мяча. Двухсторонняя игра в футбол.
69	Техника остановки мяча (комбинированный)	1	24.05		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника остановки мяча. Двухсторонняя игра в футбол.
70	Обучение технике остановки мяча (комбинированный)	1	28.05		Общеразвивающие упражнения с мячами в движении. Специально беговые упражнения. Техника остановки мяча. Развитие выносливости. Двухсторонняя игра в футбол.
	Обучение технике удара мяча (комбинированный)	1	31.05		ОРУ на месте с гимнастическими палками. Специально подводящие упражнения футболиста. Техника удара мяча. Двухсторонняя игра в футбол.