

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетиганская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

_____/Ахметзянова И.Р./

Протокол № 1 от 28.08.2019г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Большетиганская ООШ»

_____/Сайфутдинова А.Н./ 29.08.2019г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Большетиганская ООШ»

_____/Галимов И.Н./
Приказ № 56 от 29.08.2019г.



Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 5 класса

Составила: учитель физической культуры первой квалификационной категории

Галимова Асия Бадертдиновна.

Принято на заседании

педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2019г

2019г.

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	1.09	
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	6.09	
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	7.09	
4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Что такое физическая нагрузка?	1	13.09	
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	14.09	
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	20.09	
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	21.09	
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	27.09	
9	Бег в равномерном темпе 1000- 1500 м. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем». Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег 1000 м на результат	1	28.09	
Волейбол (12 ч)				
11	Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	5.10	
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	11.10	

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	12.10	
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	18.10	
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	19.10	
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	25.10	
17	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	26.10	
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	8.11	
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	9.11	
20	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1	15.11	
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	16.11	
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.). <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> Инструктаж по ТБ. . Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	22.11	
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». <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость и силовые испытания</i>	1	23.11	
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. <i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>	1	29.11	
25	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. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	30.11	

26	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>	1	6.12	
27	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. <i>Национальная татарская борьба. История возникновения.</i>	1	7.12	
28	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». <i>Национальная татарская борьба. История возникновения и развития.</i> Эстафеты с применением национальных игр.	1	13.12	
29	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. Эстафеты с применением национальных игр.	1	14.12	
30	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1	20.12	
31	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	21.12	
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	10.01.20	
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	11.01.20	
Лыжная подготовка (12ч)				
34	<i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.</i> Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	17.01	
35	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1	18.01	
36	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	24.01	
37	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	25.01	
38	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	31.01	
39	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	1.02	

40	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов	1	7.02	
41	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	1	8.02	
42	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	1	14.02	
43	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150м.	1	15.02	
44	Коньковый ход без палок. Развития выносливости. <i>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</i>	1	21.02	
45	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	1	22.02	
Плавание (3ч)				
46	История возникновения плавания. Освоение техники плавания . Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)</i>	1	28.02	
47	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине.	1	29.02	
48	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО. Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Основные этапы развития физической культуры в России</i>	1	6.03	
Баскетбол (5)				
50	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	7.03	
51	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	13.03	
52	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	14.03	
53	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	20.03	

54	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов : <i>(ведение — остановка — бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	21.03	
Бадминтон (5ч)				
55	История возникновения бадминтона. ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Работа кистью.	1	3.04	
56	Способами перемещения вперед и назад по площадке. Жонглирование воланом.	1	4.04	
57	Прием и передача открытой и закрытой ракеткой. Плоские удары.	1	10.04	
58	Подачи : длинные и укороченные. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	1	11.04	
59	Основные правила игры. Учебная игра.	1	17.04	
Мини футбол (5ч)				
60	История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре в футбол.	1	18.04	
61	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.	1	24.04	
62	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	1	25.04	
63	Остановки катящегося мяча .Ведение мяча. Ведение с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра в футбол. Эстафеты.	1	2.05	
64	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	8.05	
Легкая атлетика (7ч)				
65	Бег в равномерном темпе <i>(1000 м)</i> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	15.05	
66	Бег на результат <i>1000 м</i> . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	16.05	
67	Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30-40 м)</i> . Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	22.05	
68	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1	23.05	

69	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. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и прыжки в длину.</i>	1	29.05	
70	Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО	1	30.05	