


СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Г.М. Егорова

« 25 » августа 2021 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по предмету «Физическая культура»**

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов, утвержденной на педагогическом совете от «26» августа 2019, протокол №1.

Класс: **5**

Учитель: Семёнова О.А.

Количество часов:

всего 102 часа; в неделю 3 часа

Календарно - тематическое планирование по физической культуре, 5 класс

№ урока	Тема раздела/урока	Количество часов	Практическая часть	Планируемые даты	Даты фактически проведенных уроков
Методико-практическая часть 8 часов					
1	Олимпийские игры древности. <i>Виды соревнований на Олимпийских играх в Олимпии. История происхождения меры длины «стадия».</i>	1			
2	Здоровый образ жизни. <i>Значение положительных и отрицательных эмоций для здоровья и самочувствия человека. Применение при общении с другими людьми приёмов саморегуляции</i>	1	Приобретение знаний о здоровом образе жизни		
3	Виды дыхания. <i>Дыхание во время выполнения физических упражнений. Основные виды дыхания. Основные правила выполнения дыхательной гимнастики</i>	1	Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении физических упражнений		
4	Правильное питание. Основные правила здорового питания. Режим питания в дни тренировок и соревнований.	1	Приобретение знаний о правильном питании		
5	Предупреждение простудных заболеваний. <i>Комплекс процедур для формирования невосприимчивости к простудным заболеваниям</i>	1	Приобретение знаний, умений и навыков по предупреждению простудных заболеваний		

6	Самоконтроль во время занятий. <i>Антропометрические измерения</i>	1	Приобретение знаний о самоконтроле во время занятий физическими упражнениями		
7	Двигательная активность. <i>Различие между гипокинезией и гипергипокинезией</i>	1	Приобретение знаний о двигательной активности и её значении для организма человека		
8	Подвижные игры с товарищами и одноклассниками. <i>Схема объяснения условий и порядка проведения подвижной игры</i>	1	Приобретение знаний, умений и навыков по организации и проведению подвижных игр		
Лёгкая атлетика 10 часов					
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и открытых площадках. Общефизическая подготовка	1	Общефизические упражнения		
10	Эстафетный бег. Старты из различных положений	1	Выполнить комплекс общеразвивающих и стартовый разбег в эстафетном беге		
11	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника старта с опорой на одну руку - зачет	1	Выполнить на результат технику бега с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта, стартовый разбег в эстафетном беге		
12	Бег на 30 м - зачет	1	Выполнить бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м		
13	Бег на средние дистанции	1	Выполнить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 800 м		

14	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов	1	Выполнить бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м		
15	Прыжок в длину с места - зачет. Метание мяча	1	Выполнить технику метания малого мяча на дальность, прыжок в длину с места на результат		
16	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Выполнить метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели		
17	Метание малого мяча – зачет. Челночный бег 3х10 м	1	Выполнить технику метания малого мяча на дальность на результат. Выполнить технику челночного бега 3х10 м		
18	Челночный бег 3х10 м - зачет	1	Выполнить прыжковые упражнения и технику челночного бега 3х10 м на результат		
Гимнастика с элементами акробатики 20 часов					
19	Инструктаж по технике безопасности Гимнастика.	1	Инструктаж по технике безопасности Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.		
20	Висы. Строевые упражнения.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).		
21	Вис согнувшись, прогнувшись(м), смешанные висы(д).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).		
22	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).		

			Развитие силовых способностей.		
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в виси(м),подтягивание из положения лежа(д).		
24	Подтягивание в виси	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в виси(м) подтягивание из виси лежа(д). Развитие силовых способностей		
25	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости		
26	Стойка на лопатках. Эстафеты.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости		
27	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.		
28	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.		

29	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.		
30	Опорный прыжок.	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.		
31	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному.	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.		
32	Выполнение опорного прыжка.	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Техника выполнения опорного прыжка (учёт).		
33	Развитие силовых способностей.	1	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
34	Метание набивного мяча из – за головы.	1	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		

35	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
36	Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.		
37	Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.		
38	Лазанье по канату - зачет	1	Выполнить завязывание на канате стоя: от пола круговым движением ноги вперед – влево – назад обернуть канат вокруг ноги и зажать его ступнями; канат проходит снаружи левой ступни, снизу и по подъёму правой ноги, взять канат под мышку правой руки и освободить руки		
Лыжные гонки 20 часов					
39	Инструктаж по технике безопасности Построение на лыжах.	1	Инструктаж по технике безопасности Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км		

40	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.		
41	Спуск в низкой стойке. Подъем «полуелочкой»	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.		
42	Поворот переступанием с продвижением вперед.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.		
43	Прохождение дистанции 1 км.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
44	Освоение техники лыжных ходов.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
45	Поворот переступанием с продвижением вперед.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
46	Попеременный двухшажный ход.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		

47	Одновременный бесшажный ход.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием с продвижением вперед. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
48	Совершенствование умений в подъемах и спусках со склонов.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.		
49	Спуск в основной стойке.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении.		
50	Повороты переступанием на месте.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.		
51	Торможение «плугом».	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
52	Соревнования на дистанции 1км.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием с движением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
53	Совершенствование техники спусков и подъемов без палок.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		

54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.		
55	Прохождение дистанции 1 км.	1	Текущий инструктаж. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
56	Поворот переступанием при спуске.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Совершенствование технику спусков и подъемов без палок. Прохождение дистанции 1,5 км.		
57	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.		
58	Лыжная эстафета с этапом до 150м.	1	Текущий инструктаж. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.		

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр 28 часов

Подвижные и народные игры 14 часов

59	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Личная гигиена.	1	Техника безопасности по спортивным играм Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.		
60	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.		
61	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.	1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.		
62	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.		
63	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Режим дня.	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сетку.		
64	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте.	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол».		
65	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Тренировка ума и характера.	1	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с		

			элементами волейбола		
66	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
67	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.		
68	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении		
69	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.		
70	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Учебная игра.		

71	Подвижная игра «Лапта»	1	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.		
72	Подвижная игра «Лапта»	1	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.		
Баскетбол 14 часов					
73	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Общефизическая подготовка	1	Выполнить общефизические упражнения		
74	Баскетбол. Тактика свободного нападения	1	Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам,		
75	Баскетбол. Игровые задания.	1	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, защитные действия		
76	Баскетбол. Игровые задания	1	Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнить технические действия игроков		

77	Баскетбол. Игровые задания.	1	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
78	Баскетбол. Игровые задания. Общесфизическая подготовка.	1	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
79	Баскетбол. Игровые задания	1	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
80	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты.	1	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
81	Баскетбол. Игровые задания.	1	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
82	Развитие ловкости, силы и скорости. Общесфизическая подготовка.	1	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
83	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры	1	Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам		
84	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры	1	Выполнить комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты)		

85	Баскетбол. Игровые задания - зачет	1	Командная игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнить технические действия игроков		
Лёгкая атлетика 17 часов					
86	Инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег.	1	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		
87	Бег 60 метров – на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.		
88	Бег от 200 до 1000м.	1	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.		
89	Специальные беговые упражнения.	1	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.		
90	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Разнообразные прыжки и многоскоки. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		

91	Броски и толчки набивных мячей.	1	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		
92	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		
93	Метание мяча на дальность.	1	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
94	Прыжок через 2 или 4 шага.	1	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.		
95	Прыжки в длину с места на результат.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.		
96	Прыжок через препятствие.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения		

			ног вперед.		
97	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом.		
98	Многоскоки. Смешанное передвижение.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.		
99	Бег с низкого старта.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут		
100	Переменный бег 10 минут.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные эстафеты.		
101	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1 час	Преодоление полосы препятствий		
102	.Бег на 1000 м - зачет	1 час	Выполнить бег на 1000 м на результат		

