





**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»	Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»
Салихова Р.Н. 	Габдрахманова А.Р. 	Закирова В.С. 
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.	«31» августа 2020 г.	Приказ № _____ от «31» августа 2020 г.



Рабочая программа
по физической культуре для учащихся 5 класса
Составитель: Ишматов Айрат Харисович

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета**

протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

с. Верхние шипки 2020 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	03.09		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	06.09		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	10.09		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	13.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х 30– 60 метров. Ознакомление с правилами игры в лапту
(5)	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	1	17.09		Разминка в движении. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат. Челночный бег 3х10м.
(6)	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	20.09		Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).

	Обучение прыжкам в длину с разбега.				
(7)	Тестирование: бег 1000 метров. Метание малого мяча на дальность.	1	24.09		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	01.10		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	04.10		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	08.10		Правильный захват ракетки, держание волана Первичное ознакомление и освоение способов перемещения по полю.
(12)	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи.	1	11.10		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	15.10		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		18.10		Бег. Выполнение общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения. Обучение приему волана после удара открытой стороной.
(15)	<u>Парные игровые упражнения.</u> Игра «Падающий волан».	1	22.10		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	25.10		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.	1	29.10		Бег. Разминка в группе. Упражнения на матах в группе. Игра «Салки с воланом». Игра «Очисти свой сад от камней». Дыхательные упражнения.

	Игры «Салки с воланом», «Очисти свой сад от камней».				
Мини-футбол (2ч)					
(18)	Ведение мяча по прямой (комбинированный)	1	08.11		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. Совершенствование прыжков через скакалку.	1	12.11		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.
(20)	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	1	15.11		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	19.11		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	22.11		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).
(23)	Совершенствование акробатических элементов Совершенствование прыжков через козла.		26.11		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.
(24)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	29.11		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.

	Совершенствование лазание по канату.				
Баскетбол (7 ч)					
(25)	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Совершенствование ведения мяча различными способами. Теоретические знания	1	03.12		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.
(26)	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре	1	06.12		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).
(27)	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1	10.12		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).
(28)	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	1	13.12		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.
(29)	Урок – соревнование. Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	1	17.12		Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца.
Гандбол (4 часа)					
(30)	Знакомство с гандболом	1	20.12		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
(31)	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1	24.12		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
(32)	Спортивная игра «Гандбол»	1	24.12		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)					
(33)	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками (комбинированный)	1	10.01		Организирующие 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
(34)	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками (комбинированный)	1	14.01		Организирующие 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
(35)	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками (комбинированный)	1	17.01		Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный и двухшажный ход; подвижная игра «Кто дальше?»
(36)	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах (комбинированный)	1	21.01		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?»
(37)	Техника торможения и поворотов на лыжах (комбинированный)	1	24.01		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»
(38)	Подвижная игра на лыжах - «Прокатись через ворота» (комбинированный)	1	28.01		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»
(39)	Спуск со склона на лыжах с палками «змейкой» (комбинированный)	1	31.01		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?»
(40)	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время (комбинированный)	1	04.02		Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминочные упражнения на лыжах; прохождение дистанции 1000 м
(41)	Торможение плугом (комбинированный)	1	07.02		Торможение плугом. Учить отведению заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Развитие выносливости.
(42)	Совершенствовать технику одновременно одношажных ходов	1	11.02		ОРУ на месте. Специально подводящие упражнения. Техника одновременно одношажных ходов. Попеременно двухшажный ход.
(43)	Совершенствование техники	1	14.02		Разминка без лыж. Имитационные упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости.

	попеременно двухшажного хода				Техника попеременно двухшажного хода. Прохождение на лыжах дистанции 1000м.
(44)	Движение туловища в одновременно бесшажном ходе на разной скорости передвижения (комбинированный)	1	18.02		Одновременно бесшажный ход. Движение туловища в одновременно бесшажном ходе на разной скорости передвижения.
(45)	Одновременно бесшажный ход	1	21.02		Одновременный бесшажный ход. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения
(46)	Передвижение на лыжах всеми способами	1	25.02		Непрерывное передвижение. Ускорение согласованное движение маховой ноги и руки, выносящей палку в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе.
(47)	Техника безопасности. Стойки, захваты.	1	28.02		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.
(48)	Борьба в стойке.	1	04.03		Передняя подножка. Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку.
(49)	Защита от ударов ногами лежа на боку.	1	07.03		Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. Прямой удар в голову и защиту от него.
Баскетбол (5ч)					
(50)	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)		11.03		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
(51)	Броски одной рукой в движении после ведения и ловли, без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		14.03		Понимают назначение личной опеки в баскетболе. Демонстрируют технику броска
(52)	Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		18.03		Владеют техническими приёмами и демонстрируют их. Выявляют ошибки в технических приемах, допущенные сверстниками и сравнивают их со своим выполнением
Волейбол (10ч)					
(53)	Беседа по технике безопасности на уроках	1	21.03		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

	кроссовой подготовке и спортивных игр. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами				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.
(54)	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	01.04		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 мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча.	1	04.04		Кроссовый бег 4 минуты. 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	08.04		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	11.04		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	15.04		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	18.04		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	22.04		Плавания техники безопасности на уроках плавания. Выполнение подводящих упражнений на суше.
(61)	Кроль на груди и на спине	1	25.04		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)	Прыжки в высоту с разбега (комбинированный)	1	29.04		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	02.05		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	06.05		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	13.05		Организационные команды; беговая разминка; тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта; техника метания мешочка на дальность; подвижная игра «Флаг на башне»
(66)	Полоса препятствий (комбинированный)		16.05		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)					
(67)	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Совершенствование навыков передачи мяча (комбинированный)	1	20.05		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Техника передачи мяча. Двухсторонняя игра в футбол.
(68)	Техника остановки мяча (комбинированный)	1	23.05		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника остановки мяча. Двухсторонняя игра в футбол.
(69)	Обучение технике остановки мяча (комбинированный)	1	27.05		Общеразвивающие упражнения с мячами в движении. Специально беговые упражнения. Техника остановки мяча. Развитие выносливости. Двухсторонняя игра в футбол.
(70)	Обучение технике удара мяча (комбинированный)	1	30.05		ОРУ на месте с гимнастическими палками. Специально подводящие упражнения футболиста. Техника удара мяча. Двухсторонняя игра в футбол.