

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» разработано в соответствии с :**

Положением о рабочей программе учебных предметов и курсов внеурочной деятельности утвержденного приказом директора МБОУ «Средняя школа № 15 от 15.11.15 г. № 91 ,

Рабочей программой по физической культуре для 5-9 классов, утвержденной приказом директором МБОУ «Средняя школа № 15 от 22.от. 2015 г. № 147.

Авторской программой под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М., 2016г).

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На освоение учебного предмета физическая культура в 5 классе выделено 2 часа в неделю из обязательной части учебного плана, реализуемой участниками образовательных отношений. Календарно-учебным графиком МБОУ «Средняя школа № 15» на 2018-2019 учебный год установлено 170 учебных дней, программа рассчитана на 68 часов в год.

Срок реализации учебной программы - 1 год.

### **Особенности преподавания учебного предмета в данном классе**

В 5 классе обучается 16 человек. Учащиеся имеют разные уровни подготовки, о чем свидетельствуют результаты качества знаний по предмету за предшествующий учебный год. Большая часть класса мотивирована к обучению и имеет высокий уровень обученности. Несколько человек в классе требуют повышенного внимания. Но есть и ребята, которые учатся неохотно, у них отсутствует интерес к учебе. С этими учениками ведется индивидуальная работа, где прививается интерес в учебе, ликвидируются пробелы в знаниях.

### **Календарно-тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела, темы программы Тема урока	Количество о часов
	План	Факт		
1	05.09		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2	06.09		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1

3	12.09		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.. Встречная эстафета	1
4	13.09		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением (50–60м), финиширование, специально – беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
5	19.09		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
6	20.09		Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнут ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
7	26.09		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит» Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	27.09		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель» Развитие скоростно-силовых качеств	1
9	03.10		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
10	04.10		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	1
11	10.10			
12	11.10		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	1
13	17.10			
14	18.10		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра « Запрещенное движение»	1
15	24.10		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	1
16	25.10		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры».	1
17	07.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Эстафета «Веревочка под ногами».	1
18	08.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Развитие силовых способностей.	1
19	14.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие	1

			силовых способностей.	
20	15.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
21	21.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	1
22	22.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1
23	28.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	1
24	29.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
25	05.12		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1
26	06.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
27	12.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра « Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
28	13.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	1
29	19.12		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей	1
30	20.12		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей	1
31	26.12		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей	1
32	27.12		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в	1

			баскетбол	
33	09.01		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Игра в мини - баскетбол.	1
34	10.01		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. Развитие координационных качеств.	1
35	16.01		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. Развитие координационных качеств.	1
36	17.01		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
37	23.01		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
38	24.01		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
39	30.01		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
40	31.01		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
41	06.02		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
42	07.02		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Развитие координационных качеств.	1
43	13.02		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 -	1

			баскетбол. Развитие координационных качеств.	
44	14.02		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
45	20.02		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. Развитие координационных качеств.	1
46	21.02		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
47	27.02		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Т Б при игре в волейбол.	1
48	28.02			1
49	06.03		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1
50	07.03			1
51	13.03		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 волейбола.	1
52	14.03		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 волейбола.	1
53	20.03		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 волейбола. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1
54	21.03			
55	03.04			1
56	04.04		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
57	10.04			1
58	11.04			1

59	17.04			1
60	18.04			1
61	24.04		Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
62	25.04			1
63	08.05		Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1
64	15.05		Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета ( передача палочки). Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
65	16.05 22.05-		Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	2
66	23.05		Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
67	29.05		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( подбор разбега, отталкивание). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1
68	30.05		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1