

Приложение
к «Рабочей программе по физической культуре в 5-9 классах»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла

 /Конькова О.Н./


Протокол № 1
от «26» августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО
заместителем директора
по УВР

 /Тимошевская С.А./

«27» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о.директора
МБОУ «Школа 127 г.о.Самара»

 /Чихляева Е.К./

Документов
Приказ № 264
от «27» августа 2021 г.



Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 5 классов

Составитель:
учитель физической культуры
Ротова Т.В.

2021 год

Пояснительная записка

Данное календарно-тематическое планирование для 5 класса составлено на основе «Примерные рабочие программы. В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Просвещение, 2019»

Предлагаемое КТП ориентировано на использование следующих учебных пособий и материалов:

учебник для учащихся:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 классы. Просвещение 2020

пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9кл. - М., 2019г.

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	9
3	Спортивные игры. Гандбол	7
4	Гимнастика	21
5	Спортивные игры. Баскетбол	15
6	Спортивные игры. Волейбол	15
7	Легкая атлетика	3
8	Кроссовая подготовка	8
9	Спортивные игры. Футбол	5
10	Легкая атлетика	8
	Итого	102

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для успешной реализации учебного плана возможно осуществление образовательной деятельности по образовательным программам основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Сроки				Коррекция
				Пре- дпол- огае- мые	Фактически			
Легкая атлетика		11						
1/1	Т/б. История лёгкой атлетик и.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	1 нед.				
2/2	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1 нед.				
3/3	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1 нед.				
4/4	Скоростной бег до 40 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2 нед.				
5/5	Бег на результат 60 м. Зачёт	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений на результат.	2 нед.				
6/6	Т/б. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2 нед.				
7/7	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	3 нед.				
8/8	Прыжки в длину с 7—9 шагов раз-	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	3 нед.				

	бега.Зачёт								
9/9	Т/б. Метание в горизонтальную и вертикальную цель	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно	3 нед.					
10/10	Броски набивного мяча	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4 нед					
11/11	Метание на дальность. Зачёт	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	4 нед.					
Кроссовая подготовка		9							
12/1	Т/б. Равномерный бег	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	4 нед.					
13/2	Равномерный бег	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	5 нед.					
14/3	Равномерный бег	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	5 нед.					
15/4	Равномерный бег	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	5 нед.					
16/5	Равномерный бег. Зачёт	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	6 нед.					
17/6	Т/б. Бег с препятствиями	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	6 нед.					
18/7	Бег с препятствиями	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	6 нед.					
19/8	Бег с препятствиями	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	7 нед.					
20/9	Бег с препятствиями. Зачёт	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)	7 нед.					
Спортивные игры. Гандбол		7							

21/1	Т/б. История гандбола Основные правила игры в гандбол	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	7 нед.					
22/2	Стойки, перемещения, остановки, повороты игрока.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий	8 нед.					
23/3	Ловля и передача мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий	8 нед.					
24/4	Ведение мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно	8 нед.					
25/5	Бросок мяча сверху	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	9 нед.					
26/6	Комбинации из освоенных элементов в техники	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	9 нед.					
27/7	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола Зачёт	1	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	9 нед.					
Гимнастика		21							
28/1	Т/б. История и виды гимнастики.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	10 нед.					
29/2	Перестроение из колонны по	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Соблюдают правила техники безопасности.	10 нед.					

	одному в колонну по четыре дроблением и сведением.								
30/3	Освоение висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	10 нед.					
31/4	Закрепление висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	11 нед.					
32/5	Совершенствование висов и упоров. Зачёт	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	11 нед.					
33/6	Освоение опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	11 нед.					
34/7	Закрепление опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	12 нед.					
35/8	Совершенствование опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	12 нед.					
36/9	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Зачёт	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	12 нед.					
37/10	Освоение акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	13 нед.					
38/11	Закрепление акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	13 нед.					

39/12	Совершенство акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	13 нед.					
40/13	Акробатическая комбинация. Зачёт	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	14 нед.					
41/14	Освоение лазание по канату	1	Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности.	14 нед.					
42/15	Закрепление лазания по канату	1	Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности.	14 нед.					
43/16	Совершенство лазания по канату	1	Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Соблюдают правила техники безопасности.	15 нед.					
44/17	Лазание по канату. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	15 нед.					
45/18	Совершенство упр на равновесие	1	Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности.	15 нед.					
46/19	Совершенство упр на равновесие. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	16 нед.					
47/20	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	16 нед.					

	кой подготов кой								
48/21	Овладе ние организа торским и умениям и	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	16 нед.					
Спортивные игры. Баскетбол		15							
49/1	Т/б. История баскетбо ла. Основны е правила игры Стойка и передви жение баскетбо листа	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	17 нед.					
50/2	Овладе ние технич ей передви жений, останово к, поворото в	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	17 нед.					
51/3	Закрепле ние техники передви жений, останово к, поворото в	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17 нед.					
52/4	Соверше нствован ие техники передви жений, останово к, поворото в.	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	18 нед.					

	Зачёт								
53/5	Обучение ловли и передач мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	18 нед.					
54/6	Освоение ловли и передач мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий , соблюдают правила безопасности	18 нед.					
55/7	Овладение ловли и передач мяча	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	19 нед.					
56/8	Овладение ловли и передач мяча. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	19 нед.					
57/9	Обучение технике ведения мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	19 нед.					
58/10	Освоение техники ведения мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий , соблюдают правила безопасности	20 нед.					
59/11	Овладение техникой ведения мяча	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	20 нед.					
60/12	Овладение техникой ведения мяча. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	20 нед.					
61/13	Обучение технике броска мяча	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	21 нед.					
62/14	Освоение техники броска мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	21 нед.					

63/15	Овладение техникой броска мяча. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	21 нед.					
Спортивные игры. Волейбол		15							
64/1	Т/б. Краткая характеристика вида спорта.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	22 нед.					
65/2	Овладение стойками и перемещениями волейболиста	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	22 нед.					
66/3	Обучение технике приёма и передач мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	22 нед.					
67/4	Освоение техники приёма и передач мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	23 нед.					
68/5	Овладение техникой приёма и передач мяча. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	23 нед.					
69/6	Обучение технике нижней прямой подачи	1	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выполняют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	23 нед.					
70/7	Освоение техники нижней прямой подачи	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	24 нед.					

71/8	Овладение техникой нижней прямой подачи. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	24 нед.					
72/9	Обучение технике прямого нападающего удара	1	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий , выполняют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	24 нед.					
73/10	Освоение техники прямого нападающего удара	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	25 нед.					
74/11	Овладение техникой прямого нападающего удара. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	25 нед.					
75/12	Овладение игрой	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	25 нед.					
76/13	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности , используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	26 нед.					
77/14	Освоение тактики игры	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов , варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	26 нед.					
78/15	Овладение организаторскими умениями	1	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе , комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	26 нед.					
Лёгкая		3							

атлетика									
79/1	Прыжки в высоту	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	27 нед.					
80/2	Прыжки в высоту	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Прыжки через скамейку. Развитие скоростно-силовых качеств.	27 нед.					
81/3	Прыжки в высоту Зачёт.	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Кто выше?»	27 нед.					
Кроссовая подготовка		8							
82/1	Равномерный бег	1	Равномерный бег (<i>10 мин</i>). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	28 нед.					
83/2	Равномерный бег	1	Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	28 нед.					
84/3	Равномерный бег	1	Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	28 нед.					
85/4	Равномерный бег. Зачёт	1	Равномерный бег (<i>15 мин</i>). ОРУ. Подвижная игра «Бег с мячами». Развитие выносливости	29 нед.					
86/5	Бег с преодолением препятствий	1	Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	29 нед.					
87/6	Бег с преодолением препятствий	1	Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости	29 нед.					
88/7	Бег с преодолением препятствий	1	Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	30 нед.					
89/8	Бег с преодолением препятствий. Зачёт	1	Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	30 нед.					

Спортивные игры. Футбол		5							
90/1	Т/б. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	30 нед.					
91/2	Стойки и перемещения футболиста	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	31 нед.					
92/3	Ведение мяча по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	31 нед.					
93/4	Удары по воротам на точность	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	31 нед.					
94/5	Промежуточная аттестация. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения	32 нед.					
Лёгкая атлетика		8							
95/1	Спринтерский бег	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	32 нед.					
96/2	Спринтерский бег	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	32 нед.					
97/3	Спринтерский бег.	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Бег 60 м на зачёт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	33 нед.					
98/4	Метание	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 нед.					
99/5	Метание	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 нед.					
100/6	Метание	1	Метание теннисного мяча на зачёт. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Кто дальше?»	34 нед.					

101/7	Эстафетный бег	1	Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	34 нед.					
102/8	Эстафетный бег	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных качеств.	34 нед.					

Классы	Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
5	зачёт	5	5	8	4	22