

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

ГБОУ "ООШ №3 с.п. Троицкое"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Протокол №1

от "25"08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Ш.Х. Берсанова

Протокол №2

от "28" 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Х.Б.Латырова

Приказ №100

от "28"08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: Физическая культура

Класс: 5

С.п. Троицкое 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **5 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Пагубность вредных привычек
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Значение напряжения и расслабления мышц
9.	Личная гигиена
10	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток
11	Основные причины травматизма
12	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
13	Виды легкой атлетики
14	Основные требования к одежде и обуви
15	Значение здорового образа жизни для человека
16	Мир Олимпийских игр
17	Требования к температурному режиму
18	Понятие об обморожении
19	Профилактика плоскостопия
20	Профилактика близорукости
21	Профилактика простуды
22	Поведение в экстремальных ситуациях
23	Элементы самомассажа
24	Основы аутогенной тренировки
25	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
26	Значение занятия лыжами для здоровья человека

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	16		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1		
2	2	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1		
3	3	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	1		
4	4	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1		
5	5	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1		
6	6	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1		
7	7	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1		
8	8	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1		
9	9	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1		
10	10	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега	1		
11	11	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1		
12	12	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения	1		

		Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.			
--	--	---	--	--	--

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	4		
13	13	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1		
14	14	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1		
15	15	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
16	16	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	17		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	17		
17	1	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1		
18	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	1		
19	3	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
20	4	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1		
21	5	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1		
22	6	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
23	7	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1		
24	8	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
25	9	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1		
26	10	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1		
27	11	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
28	12	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1		
29	13	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1		
30	14	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	1		
31	15	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1		
32	16	Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1		
33	17	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	22		
		Спортивные игры	12		
34	1	Волейбол. Сведения об игре в волейбол, терминология элементов, профилактика травматизма. Стойка игрока, передвижение в стойке в различных направлениях, перемещения. Подвижные игры «Отбей мяч», «Мяч в воздухе».	1		
35	2	Совершенствование техники специальных беговых упражнений в упоре Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с длинного разбега; бега на выносливость с переменной скоростью. Волейбол. Прием и передача мяча: 1 Снизу двумя руками на месте и после перемещения. 2. Сверху двумя руками на месте и после перемещения. Подвижные игры «Мяч капитану», «Попади в квадрат».	1		
36	3	Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении; бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении. Волейбол. Совершенствование техники выполнения верхней передачи. Подвижная игра «Отбей мяч».	1		
37	4	Волейбол. Нижняя прямая подача, нижняя боковая. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1		
38	5	Метание: набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту. Волейбол. Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи. Подвижная игра «Два огня».	1		
39	6	Совершенствование техники прыжков с ноги на ногу (в «шаге») с продвижением вперед и на заданное расстояние; бега с максимальной скоростью до 30 метров. Ловля набивного мяча: 1-2 руками после броска партнера. Волейбол. Прием мяча снизу. Подвижная игра «Отбей мяч».	1		
40	7	Ловля набивного мяча: 1-2 руками после броска партнера; после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Волейбол. Верхняя прямая подача. Подвижные игры: «Волейбол двумя мячами», «Волейбол двумя мячами».	1		
41	8	Туризм. Основы знаний по туризму Организация туристского похода, распределение обязанностей размотка маршрута. Подвижные игры «Что ты видел?», «Самый внимательный», «По грибы».	1		

		III.Выполнить игровые упражнения на внимание Малоподвижная игра «Три движения».			
41	9	Основы знаний по туризму: подбор личного снаряжения; групповое снаряжения; правила безопасности в походе. Подвижные игры «Укладка рюкзака», «Кто быстрее построит дом», «Переправа», «Узкая тропинка», «Вверх по откосу», «Перенеси пострадавшего».	1		
42	10	Подвижные игры «Борьба на черте», «Завяжи узел», «Тренируем глазомер», «Быстрота точность», «Что ты видел?».	1		
43	11	Туристическая эстафета Подвижные игры «Водоносы», «Всадники», , «Бой петухов», «Бег в мешке», «Бег с картошкой».	1		
44	12	«Линейная эстафета с бегом». Футбол. Передвижения игрока с крестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Мяч из круга».	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
45	13	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	1		
46	14	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	1		
47	15	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
48	16	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
49	17	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
50	18	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
51	19	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
52	20	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	1		
53	21	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	17		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	7		
54	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра.	1		
55	2	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
56	3	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра.	1		
57	4	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	1		
58	5	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1		
59	6	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	1		
60	7	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
61	8	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1		
62	9	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1		
63	10	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1		
64	11	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.	1		
65	12	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	1		
66	13	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	1		
67	14	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
68	15	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	1		
69	16	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1		

