

Согласовано
Зам. директора МОУ
«ООШ п. Взлетный»
Энгельского муниципального
района
Шведова (Е.В. Шведова)
« 1 » 09 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ
«ООШ п. Взлетный» Энгельского
муниципального района
(Е.С. Сахацкая)
Приказ от 01.09.2023 г № 140

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по «Физической культуре»

Класс 5

Учитель: Амирова Муслима Николаевна

Количество часов: всего 102 часа в неделю 3 часа;

Планирование составлено на основе Рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», рассмотренным педагогическим советом МОУ «ООШ п. Взлетный», протокол № __ от 31.08.2023 г.

В соответствии с ФГОС основного общего образования

Учебник : (В.И. Лях, А.А. Зданевич, - М.: просвещение, 2012 г)

2023– 2024 учебный год

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура в основной школе	1			06.09	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			07.09	
3	Олимпийские игры древности	1			08.09	
4	Режим дня	1			13.09	
5	Наблюдение за физическим развитием	1			14.09	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			15.09	
7	Определение состояния организма	1			20.09	
8	Составление дневника по физической культуре	1			21.09	
9	Упражнения утренней зарядки	1			22.09	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			27.09	
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			28.09	

12	Упражнения на развитие гибкости	1			29.09	
13	Упражнения на развитие координации	1			04.10	
14	Упражнения на формирование телосложения	1			05.10	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			06.10	
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			11.10	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			12.10	
18	ОРУ.Опорные прыжки	1			13.10	
19	СБУ.Опорные прыжки	1			18.10	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			19.10	
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			20.10	
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			25.10	
23	Бег на длинные дистанции 1000 м	1			08.11	
24	Бег на длинные дистанции 1500 м	1			09.11	
25	Бег на короткие дистанции 100 м	1			10.11	
26	Бег на короткие дистанции 300 м	1			15.11	

	м					
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			16.11	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			17.11	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			22.11	
30	Метание малого мяча на дальность	1			23.11	
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			24.11	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			29.11	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			30.11	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			01.12	
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			06.12	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			07.12	
37	Спуск на лыжах	1			08.12	

	с пологого склона					
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			13.12	
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			14.12	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			15.12	
41	Техника ловли мяча	1			20.12	
42	Техника ловли мяча	1			21.12	
43	Техника передачи мяча	1			22.12	
44	Техника передачи мяча	1			27.12	
45	Ведение мяча стоя на месте	1			28.12	
46	Ведение мяча стоя на месте	1			10.01	
47	Ведение мяча в движении	1			11.01	
48	Ведение мяча в движении	1			12.01	
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			17.01	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			18.01	
51	Упражнения без	1			19.01	

	мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.					
52	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком.	1			24.01	
53	Прямая нижняя подача мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	1			25.01	
54	Прямая нижняя подача мяча. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.	1			26.01	
55	Приём и передача мяча снизу. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения	1			01.02	
56	Приём и передача мяча снизу. . Имитация действий атаки	1			02.02	

	против игрока защиты.					
57	Приём и передача мяча сверху. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте.	1			07.02	
58	Приём и передача мяча сверху.	1			08.02	
59	Технические действия с мячом.	1			09.02	
60	Технические действия с мячом. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.	1			14.02	
61	Технические действия с мячом. Передача одной рукой от плеча.	1			15.02	
62	Технические действия с мячом. Игра	1			16.02	
63	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			21.02	
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			22.02	
65	ОРУ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			28.02	
66	Остановка	1			29.02	

	катящегося мяча внутренней стороной стопы					
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			01.03	
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			06.03	
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			07.03	
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			13.03	
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			14.03	
72	Обводка мячом ориентиров	1			15.03	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			20.03	
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			21.03	
75	Правила и техника выполнения норматива	1			22.03	

	комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты					
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			03.04	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			04.04	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			05.04	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			10.04	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			11.04	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1	1			12.04	

	км. Эстафеты					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			17.04	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			18.04	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			19.04	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1			24.04	

	перекладине 90см. Эстафеты					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			25.04	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			26.04	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.05	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя	1			15.05	

	ногами. Эстафеты					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.05	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			17.05	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.05	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			23.05	
94	Правила и	1			24.05	

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4*10м. Эстафеты	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с	1				

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

