

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
МОУ «ООШ п. Взлетный»  
Шведова Е.В.Шведова



Утверждаю  
Директор МОУ «ООШ п.Взлетный»  
Е.С.Сахацкая  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 146

### Календарно - тематическое планирование по физической культуре

Класс: 5

Учитель: Амирова Муслима Николаевна

Количество часов всего: 68 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины», рассмотренной педагогическим советом МОУ «ООШ п. Взлетный», протокол от 30 августа 2024 года №1.

В соответствии с ФГОС основного общего образования и ФОП ООО

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

2024-2025 учебный год.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	по факту
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы		
<b>1 триместр</b>						
1	Физическая культура в основной школе	1		1	03.09	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1	05.09	
3	Олимпийские игры древности	1		1	10.09	
4	Режим дня	1		1	12.09	
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1		1	17.09	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1	19.09	
7	Составление дневника по физической культуре	1		1	24.09	
8	Упражнения утренней зарядки	1		1	26.09	
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1		1	01.10	
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1		1	03.10	
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1	08.10	
12	Кувырок назад в	1		1	15.10	

	группировке					
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1		1	17.10	
14	Опорные прыжки	1		1	22.10	
15	Опорные прыжки	1		1	24.10	
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	05.11	
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	07.11	
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	12.11	
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	14.11	
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	19.11	
21	Бег на длинные дистанции	1		1	22.11	
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1		1	26.11	
23	Бег на короткие дистанции	1		1	28.11	
<b>2 триместр</b>						
24	Правила и техника выполнения норматива	1		1	03.12	

	комплекса ГТО: бег на 30 м					
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1	05.12	
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	10.12	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	12.12	
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	17.12	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1	19.12	
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	24.12	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1		1	26.12	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	09.01	
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	14.01	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	16.01	
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	21.01	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	23.01	
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	28.01	

38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	30.01	
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	04.12	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	06.02	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1		1	11.02	
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1		1	13.02	
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1		1	18.02	
44	Ведение мяча стоя на месте	1		1	20.02	
45	Ведение мяча в движении	1		1	25.02	
46	Ведение мяча в движении	1		1	27.02	
<b>3 триместр</b>						
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	04.03	
48	Технические действия с мячом	1		1	06.03	
49	Технические действия с мячом	1		1	11.03	
50	Прямая нижняя подача мяча	1		1	13.03	
51	Прямая нижняя подача мяча	1		1	18.03	
52	Приём и передача мяча снизу	1		1	20.03	
53	Приём и передача мяча снизу	1		1	01.04	

54	Приём и передача мяча сверху	1		1	03.04	
55	Приём и передача мяча сверху	1		1	08.04	
56	Технические действия с мячом	1		1	10.04	
57	Технические действия с мячом	1		1	15.04	
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	17.04	
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	22.04	
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	24.04	
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	29.04	
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	06.05	
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	08.05	
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	13.05	
65	Обводка мячом ориентиров	1		1	15.05	
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	21.05	
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		1	20.05	
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1		1	22.05	

	испытаний (тестов) 3 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

