

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР Гукова М.А.

«30» августа 2024 года

МКОУ «Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа»

(наименование образовательного учреждения)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по «Физической культуре»

Класс 5

Учитель: Власова Д.А.

Количество часов: всего 68 часов;

в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» (базовый уровень) (для 5-9 классов).2023 год

Календарно-тематическое планирование в 5 классе с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата		Примечани я
		Всего	Контроль ныеработ ы	Практич ескиераб оты	План	Факт	
1	Физическая культура в основной школе	1			2.09		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			6.09		
3	Олимпийскиеигры древности	1			9.09		
4	Наблюдениеза физическимразвитием	1			13.09		
5	Определениесостоянияорганизма	1			16.09		
6	Составление дневника по физической культуре	1			20.09		
7	Упражненияутреннейзарядки	1			23.09		
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			27.09		
9	Упражненияна развитиегибкости	1			30.09		
10	Упражненияна развитиекоординации	1			4.10		
11	Упражненияна формированиетелосложения	1			7.10		
12	Кувырок вперёд	1			11.10		

	и назад в группировке						
13	Кувырок вперёд оги «скрестно»	1			14.10		
14	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			18.10		
15	Опорные прыжки	1			21.10		
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			25.10		
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1			8.11		
18	Бег на короткой станции	1			11.11		
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			15.11		
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			18.11		
21	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			22.11		
22	Метание малого мяча на дальность	1			25.11		
23	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			29.11		
24	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			2.12		
25	Повороты на	1			6.12		

	лыжах способом переступания						
26	Повороты на лыжах способом переступания	1			9.12		
27	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			13.12		
28	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			16.12		
29	Спуск на лыжах с пологого склона	1			20.12		
30	Спуск на лыжах с пологого склона	1			23.12		
31	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			27.12		
32	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			28.12		
33	Техника передачи мяча	1			10.01		
34	Ведение мяча стоя на месте	1			13.01		
35	Ведение мяча в движении	1			17.01		
36	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			20.01		
37	Технические действия с мячом	1			24.01		
38	Прямая нижняя по	1			27.01		

	дачамяча						
39	Прямаянижняпо дачамяча	1			31.01		
40	Приём и передача мяча снизу	1			3.02		
41	Приём и передача мяча снизу	1			7.02		
42	Приём и передача мяча сверху	1			10.02		
43	Приём и передача мяча сверху	1			14.02		
44	Техническидейс твия с мячом	1			17.02		
45	Техническидейс твия с мячом	1			21.02		
46	Техническидейс твия с мячом	1			24.02		
47	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическаяподг отовка	1			28.02		
48	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Перваяпомощьп ритравмах	1			3.03		
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			7.03		

50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			10.03		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			14.03		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			17.03		
53	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			21.03		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			31.03		

55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			4.04		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			7.04		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			11.04		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.04		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1			18.04		

	весом 150г. Подвижные игры						
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			21.04		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			25.04		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			28.04		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			5.04		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			12.05		

65	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			16.05		
66	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			19.05		
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05		
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением	1			26.05		

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			