

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 113А от 30.08.2019г.
Директор МБОУ СОШ № 14
/В.А.Белецкая



Календарно-тематическое планирование
по предмету
физическая культура
5 класс
2 часа в неделю

Составитель: Голодяева Татьяна Владимировна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

Смольков Иван Михайлович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

Резчиков Кирилл Игоревич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура 5 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения	
			5-А	5-Б
1.	Вводный инструктаж. Бег	02.09-06.09		
2.	ИОТ-89-2019. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с	02.09-06.09		
3.	ИОТ-19-2019. Финальное усилие. Встречная эстафета	09.09-13.09		
4.	Эстафетный бег	09.09-13.09		
5.	Бег 60 м	16.09-20.09		
6.	Метание мяча с места на дальность	16.09-20.09		
7.	Метание мяча с разбега на дальность	23.09-27.09		
8.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места	23.09-27.09		
9.	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	30.09-04.10		
10.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	30.09-04.10		
11.	Бег 60 м Эстафеты по кругу	07.10-11.10		
12.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	07.10-11.10		
13.	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель	14.10-18.10		
14.	Метание мяча на дальность Прыжки с/р	14.10-18.10		
15.	Равномерный бег (9мин). Чередование бега с ходьбой	21.10-25.10		
16.	Равномерный бег (10мин). Смешанное передвижение	21.10-25.10		
17.	Бег в гору. Преодоление препятствий (12мин)	28.10-01.11		
18.	Прыжок с 7-9 шагов с разбега	28.10-01.11		
19.	ИОТ-17-2019. История гимнастики	11.11-15.11		
20.	Строевые упражнения. Кувырки вперед	11.11-15.11		

	и назад			
21.	Кувырки в группировке. Стойка на лопатках	18.11-22.11		
22.	Связки акробатических элементов	18.11-22.11		
23.	Акробатическая комбинация	25.11-29.12		
24.	Акробатическая комбинация	25.11-29.12		
25.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	02.12-06.12		
26.	Силовые упражнения в висах и упорах	02.12-06.12		
27.	Лазание по лестнице. Подтягивание в висе	09.12-13.12		
28.	Круговая тренировка. Упражнения на скамье	09.12-13.12		
29.	Строевые упражнения. Эстафеты с использованием изученных гимнастических упражнений	16.12-20.12		
30.	Способы регулирования физической нагрузки	16.12-20.12		
31.	Строевые упражнения. Эстафеты с использованием изученных гимнастических упражнений	23.12-27.12		
32.	ИОТ-21-2019. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием изученных гимнастических упражнений	23.12-27.12		
33.	ИОТ-89-2019. Экипировка и инвентарь лыжника. Виды лыжного спорта и его история. Классические ходы	13.01-17.01		
34.	ИОТ-18-2019. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход	13.01-17.01		
35.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	20.01-24.01		
36.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	20.01-24.01		
37.	Безопасность при занятиях горной техникой. Спуск в высокой стойке,	27.01-31.01		

	торможение падением, подъём «ёлочкой»			
38.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	27.01-31.01		
39.	Спуск в высокой стойке, подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	03.02-07.02		
40.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы, одновременный бесшажный ход	03.02-07.02		
41.	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	10.02-14.02		
42.	Равномерное передвижение по дистанции с использованием техники изученных ходов до трёх км	10.02-14.02		
43.	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	17.02-21.02		
44.	Равномерное передвижение по дистанции с использованием техники изученных ходов до трёх км	17.02-21.02		
45.	Повторное прохождение отрезков от 200 до 500 м с общим объёмом до полутора км	24.02-28.02		
46.	Игры и эстафеты на лыжах	24.02-28.02		
47.	Виды лыжного спорта Лыжные гонки 1км	02.03-06.03		
48.	ИОТ-20-2019. Баскетбол – одна из наиболее популярных спортивных игр. Баскетбол в России (СССР) и за рубежом	02.03-06.03		
49.	Технические приёмы баскетбола без мяча (стойки, перемещения, остановки). Подвижные игры и эстафеты и использованием технических приемов без мяча	09.03-13.03		

50.	Передача двумя от груди и ловля мяча на месте с изменением расстояния и направления передачи. Подвижные игры с этими упражнениями	09.03-13.03		
51.	Передача одной от плеча и ловля мяча на месте. Передачи и ловля мяча в движении. Правило «пробежки». Подвижная игра «Мяч капитану» с использованием только передач	16.03-20.03		
52.	Выполнение технических приёмов баскетбола в различных сочетаниях. Броски по кольцу с расстояния 2 – 2,5м Учебная игра «Мини-баскетбол»	16.03-20.03		
53.	Сведения из истории и теории волейбола. Основные технические приёмы волейбола. Стойки и перемещения	30.03-03.04		
54.	Приём и передача сверху двумя руками	30.03-03.04		
55.	Приём мяча снизу двумя руками	06.04-10.04		
56.	Нижняя прямая подача	06.04-10.04		
57.	Терминология игры. Прямой нападающий удар	13.04-17.04		
58.	Основные технические приёмы с мячом. Специальные упражнения в волейболе. Передача двумя руками сверху. «Пионербол»	13.04-17.04		
59.	Передача двумя руками сверху – закрепление. Приём двумя руками снизу – ознакомление	20.04-24.04		
60.	Нижняя прямая подача мяча – ознакомление. Закрепление техники приёма и передачи мяча в парах	20.04-24.04		
61.	Закрепления техники выполнения приёмов игры. Ознакомление с начальными тактическими действиями в защите и нападении	27.04-01.05		

62.	Пионербол (игра из 4х команд)	27.04-01.05		
63.	ИОТ-19-2019. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Закрепление навыков спринтерского бега	04.05-08.05		
64.	Техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием». Тестирование скоростных способностей (бег – 30 м)	04.05-08.05		
65.	Прыжок в длину с места, челночный бег (3 x 10 м)	11.05-15.05		
66.	Закрепление техники метания малого мяча и техники бега на выносливость	11.05-15.05		
67.	Закрепление техники метания малого мяча. Бег 1000 м	18.05-22.05		
68.	Закрепление техники метания малого мяча. Легкоатлетические эстафеты	18.05-22.05		
69.	Метание малого мяча на дальность – контроль. Легкоатлетические эстафеты	25.05-29.05		
70.	Легкоатлетические эстафеты	25.05-29.05		
	Итого:	70		

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания методического объединения учителей учителей физической культуры от 30.08.2019 № 01
Руководитель ЦМО

/Резчиков К.И./

«30» августа 2019 год

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР



/Шахова Е.Ю./

«30» августа 2019 год