

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

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 14  
В. А. Белецкая  
Приказ № 77А от 31.08.2020г.



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

Составитель: Смольков Иван Михайлович  
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	01.09-07.09		
2.	ИОТ-89-2019. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с			
3.	ИОТ-19-2019. Финальное усилие. Встречная эстафета	08.09-14.09		
4.	Эстафетный бег			
5.	Бег 60 м	15.09-21.09		
6.	Метание мяча с места на дальность			
7.	Метание мяча с разбега на дальность	22.09-28.09		
8.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места			
9.	Прыжки в длину, с разбега, способом согнув ноги	29.09-05.10		
10.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м			
11.	Бег 60 м Эстафеты по кругу	06.10-12.10		
12.	Прыжки в высоту способом перешагивания.			
13.	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель	13.10-19.10		
14.	Метание мяча на дальность. Прыжки с/р			
15.	Равномерный бег (9мин). Чередование бега с ходьбой	20.10-26.10		
16.	Равномерный бег (10мин). Смешанное передвижение			
17.	Бег в гору. Преодоление препятствий (12мин)	27.10-09.11		
18.	Прыжок с 7-9 шагов с разбега			
19.	ИОТ-17-2019. История гимнастики	10.11-16.11		
20.	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад			
21.	Кувырки в группировке. Стойка на лопатках	17.11-23.11		

22.	Связки акробатических элементов			
23.	Акробатическая комбинация	24.11-30.11		
24.	Акробатическая комбинация			
25.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	01.12-07.12		
26.	Силовые упражнения в висах и упорах			
27.	Лазание по лестнице. Подтягивание в висе	08.12-14.12		
28.	Круговая тренировка. Упражнения на скамье			
29.	Строевые упражнения. Эстафеты с использованием изученных гимнастических упражнений	15.12-21.12		
30.	Способы регулирования физической нагрузки			
31.	Строевые упражнения. Эстафеты с использованием изученных гимнастических упражнений	22.12-28.12		
32.	ИОТ-21-2019. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием изученных гимнастических упражнений			
33.	ИОТ-89-2019. Экипировка и инвентарь лыжника. Виды лыжного спорта и его история. Классические ходы	12.01-18.01		
34.	ИОТ-18-2019. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход			
35.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	19.01-25.01		
36.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы			
37.	Безопасность при занятиях горной техникой. Спуск в высокой стойке, торможение падением, подъём «ёлочкой»	26.01-01.02		
38.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы			

39.	Спуск в высокой стойке, подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	02.02-08.02		
40.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы, одновременный бесшажный ход			
41.	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	09.02-15.02		
42.	Равномерное передвижение по дистанции с использованием техники изученных ходов до 3 км			
43.	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	16.02-22.02		
44.	Равномерное передвижение по дистанции с использованием техники изученных ходов до 3 км			
45.	Повторное прохождение отрезков от 200 до 500 м с общим объёмом до 1.5 км	23.02-01.02		
46.	Игры и эстафеты на лыжах			
47.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки 1км	02.03-08.03		
48.	ИОТ-20-2019 Баскетбол – одна из наиболее популярных спортивных игр. Баскетбол в России (СССР) и за рубежом			
49.	Технические приёмы баскетбола без мяча (стойки, перемещения, остановки). Подвижные игры и эстафеты и использованием технических приемов без мяча	09.03-15.03		
50.	Передача двумя от груди и ловля мяча на месте с изменением расстояния и направления передачи. Подвижные игры с этими упражнениями			
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	16.03-22.03		
52.	Выполнение технических приёмов баскетбола в различных сочетаниях. Броски по кольцу с расстояния 2 – 2,5м Учебная игра «Баскетбол»			
53.	Сведения из истории и теории волейбола. Основные технические приёмы волейбола. Стойки и перемещения	23.03-05.04		
54.	Приём и передача сверху двумя руками			
55.	Приём мяча снизу двумя руками	06.04-12.04		
56.	Нижняя прямая подача			
57.	Терминология игры. Прямой нападающий удар			
58.	Основные технические приёмы с мячом. Специальные упражнения в волейболе. Передача двумя руками сверху. «Пионербол»	13.04-19.04		
59.	Передача двумя руками сверху – закрепление. Приём двумя руками снизу – ознакомление	20.04-26.04		
60.	Нижняя прямая подача мяча – ознакомление. Закрепление техники приёма и передачи мяча в парах			
61.	Закрепления техники выполнения приёмов игры. Ознакомление с начальными тактическими действиями в защите и нападении	27.04-03.05		
62.	Пионербол (игра из 4-х команд)			
63.	ИОТ-19-2019 Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Закрепление навыков спринтерского бега	04.05-10.05		
64.	Техники прыжка в высоту с разбега			

	«перешагиванием». Тестирование скоростных способностей (бег – 30 м)			
65.	Прыжок в длину с места, челночный бег (3x10 м)	11.05-17.05		
66.	Закрепление техники метания малого мяча и техники бега на выносливость			
67.	Закрепление техники метания малого мяча. Бег 1000 м	18.05-24.05		
68.	Закрепление техники метания малого мяча. Легкоатлетические эстафеты			
69.	Метание малого мяча на дальность – контроль. Легкоатлетические эстафеты	25.05-31.05		
70.	Легкоатлетические эстафеты			
	<b>Итого:</b>	70		

*СОГЛАСОВАНО:*

*Протокол заседания методического объединения учителей естественно-научного цикла от 31.08.2020 № 01*

*Руководитель ШМО*

*/Резчиков К.И./*

*СОГЛАСОВАНО:*

*Заместитель директора по УВР*

*/Шахова Е.Ю./*

«31» августа 2020 г.

«31» августа 2020 г.

Королёв 2020