

МБОУ СОШ с. Красногор Ардонского района

Директор школы

Датисва А.Р.

2023г.



«Утверждаю»

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры

Для 5 класса

Календарно – тематическое планирование составлено на основе
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А.
Зданевича (М.: Просвещение, 2021).

Виленский М.Я. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы. Москва, издательство
«Просвещение» 2021г.

Учитель физической культуры

Каркузашвили М.Д.

2023-2024 учебный год.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов

2 часа в неделю - 68 часов в год.

В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 5—7 классы» М.: Просвещение, 2021

№ Номер урока По п/п	Номер урока по разделу	Тема урока	Дата проведения		Домашняя задания
			Планир уемый	Фактич еский	
I ЧЕТВЕРТЬ (16 часов).					
1. Модуль «Знания о физической культуре» 2.Модуль «Лёгкая атлетика».					
4.Модуль «Футбол.».					
1. Знания о физической культуре					
1	1.1	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Олимпийские игры: история возникновения. Ходьба и бег.	05.09		Комплекс №1
2.Модуль «Лёгкая атлетика». 4.Модуль «Футбол.».					
2	2.1	Прием тестов Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	09.09		Комплекс №1
3	2.2	Прием тестов Челночный бег 3х10м (учёт) Наклон вперед к ногам.	12.09		Комплекс №1
4	2.3	Прием тестов 6-мин. Бег. Подтягивание. Спортивные игры	16.09		Комплекс №3
5	2.4	Техника высокого старта с последующим ускорением Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	19.05		Комплекс №3
6	4.1	Футбол. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	23.09		
7	2.5	Бег с ускорением Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	26.09		Комплекс №5
8	4.2	Футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	30.09		
9	2.6	Эстафетный бег Прыжки в высоту.	03.10		Комплекс №5
10	4.3	Футбол. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.	07.10		
11	2.7	Бег с преодолением препятствий. Метание малых мячей на дальность	10.10		Комплекс №4
12	4.4	Футбол. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Учебная игра.	14.10		
13	2.8	Бег по пересеченной местности с Метание малых мячей на дальность. Народные игры.	17.10		Комплекс №4
14	4.5	Футбол. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Учебная игра.	21.10		
15	2.9	Бег 1000 м - Метание малых мячей на дальность.	24.10		Комплекс №5

16	2.10	Метания мяча в цель и на дальность	28.10		Комплекс №5
II ЧЕТВЕРТЬ (14 часов).					
3.Модуль «Гимнастика». 4.Модуль «Футбол.».					
17	3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики, освоение строевых упражнений. История гимнастики. Элементы акробатики. Строевые упражнения.	07.11		Комплекс №1
18	4.6	Футбол. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	11.11		
19-	3.2	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты	14.11		Комплекс №1
20	4.7	Футбол. Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	18.11		
21	3.3	Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	21.11		Комплекс №1
22	4.8	Футбол. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	25.11		Комплекс №3
23	3.4	Комбинации из освоенных элементов: кувырки, перекаты. Мост, стойка на лопатках	28.11		Комплекс №3
24	4.9	Футбол. Удары по мячу внутренней стороной стопы. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	02.12		Комплекс №3
25	3.5	Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.	05.12		Комплекс №5
26	4.10	Футбол. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 2-5 минутный бег. Учебная игра.	09.12		Комплекс №5
27	3.6	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	12.12		Комплекс №5
28	4.11	Футбол. Техника игры вратаря. Учебная игра.	16.12		Комплекс №4
29	3.7	Лазание и перелазание. Лазание по канату.	19.12		Комплекс №4
30	4.12	Футбол. Удары по катящемуся мячу. СФП. Учебная игра.	23.12		Комплекс №5
31-32	3.8-3.9	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	26.12-30.12		
III четверть 20ч.					
5.Модуль «Спортивные игры». 4.Модуль «Футбол.».					
Волейбол 4 ч					
33	5.1	История волейбола. Стойка и перемещения. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	09.01		Комплекс №3
34	4.13	Футбол. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	13.01		Комплекс №2
35	5.2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	16.01		Комплекс №5
36	4.14	Футбол. Удары по прыгающему мячу. Учебная игра.	20.01		Комплекс №3

37	5.3	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	23.01		Комплекс №3
38	4.15	Футбол. Удары по летящему мячу. Учебная игра.	27.01		Комплекс №5
39	5.4	Комбинации из разученных элементов	30.01		Комплекс №5
Баскетбол 7 ч. 4.Модуль «Футбол».					
40	5.5	Ведение мяча Передвижения. Остановка в два шага и прыжком Ловля и передача мяча от груди двумя руками со сменой места. Учебная игра.	03.02		Комплекс №5
41	4.16	Футбол. Удары по мячу носком. Учебная игра.	06.02		Комплекс №5
42	5.6	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; Броски мяча в корзину одной рукой. Комбинации из разученных элементов передвижении Учебная игра.	10.02		Комплекс №2
43	4.17	Футбол. Удары по мячу пяткой. Учебная игра.	13.02		Комплекс №2
44	5.7	Обучение индивидуальным действиям в нападении и защите. Техника защиты. Вырывание и выбивание мяча	17.02		Комплекс №5
45	4.18	Футбол. Жонглирование. Учебная игра.	20.02		Комплекс №5
46	5.8	Закрепление освоенных технических приемов и игровых действий в баскетболе	27.02		Комплекс №5
47	4.19	Футбол. Удары по мячу с полулета. Учебная игра.	02.03		Комплекс №2
48	5.9	Комбинации из разученных элементов	05.03		Комплекс №2
49	4.20	Футбол. Удары по мячу головой. Учебная игра.	09.03		Комплекс №2
50	5.10	Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски. Игровые задания	12.03		Комплекс №2
51	4.21	Футбол. Обманные движения (финты). Учебная игра	16.03		Комплекс №5
52	5.11	Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски. Игровые задания	19.03		Комплекс №5
IV четверть 16 ч					
2.Модуль «Лёгкая атлетика».					
53	2.11	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх. Бег с преодолением препятствий. Метание малых мячей на дальность	02.04		Комплекс №5
54	4.22	Футбол. Игра «Квадрат». Учебная игра.	06.04		Комплекс №1
55	2.12	Бег по пересеченной местности с Метание малых мячей на дальность	09.04		Комплекс №1
56	4.23	Отбор мяча. СФП. Учебная игра.	13.04		Комплекс №1
57	2.13	Бег 1000 м . развитие выносливости. Метание малых мячей на дальность	16.04		Комплекс №5
58	4.24	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	20.04		Комплекс №5
59	2.14	Техника высокого старта с последующим ускорением. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	23.04		Комплекс №1

60	4.25	Футбол. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	27.04		Комплекс №5
61	2.15	Эстафетный бег Прыжки в высоту.	30.04		Комплекс №1
62	4.26	Футбол. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	04.05		Комплекс №1
63	2.16	Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту..	07.05		Комплекс №1
64	4.27	Футбол. Тактика вратаря. Учебная игра.	11.05		Комплекс №5

6. Модуль «Спорт».

65	6.1	Выполнения нормативы комплекса ГТО	14.05		Комплекс №1
66	4.28	Футбол. Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	18.05		Комплекс №1
67	6.2	Выполнения нормативы комплекса ГТО	21.05		Комплекс №5
68	4. 30	Футбол. Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	25.05		Комплекс №5
	6.3	Выполнения нормативы комплекса ГТО	28.05		Комплекс №5