

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова
Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 5

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

Контрольных работ 2

Планирование составлено на основе Федеральной рабочей программы по физической культуре, ориентировано на целевые приоритеты духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУ СО «Санаторная школа – интернат г. Калининска». (ID 3256697)

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
1	Физическая культура в основной школе			
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека			
3	Олимпийские игры древности			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/
4	Режим дня			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
5	Наблюдение за физическим развитием			
6	Организация и проведение самостоятельных занятий			
7	Определение состояния организма			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/
8	Составление дневника по физической культуре			
9	Упражнения утренней зарядки			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности			
11	Упражнения на развитие гибкости			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/
12	Упражнения на развитие координации			
13	Упражнения на формирование телосложения			
14	Кувырок вперёд и назад в группировке			
15	Кувырок вперёд ноги «скрестно»			
16	Кувырок назад из стойки на лопатках			
17	Опорные прыжки			
18	Опорные прыжки			
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
20	Упражнения на гимнастической лестнице			

21	Упражнения на гимнастической скамейке			
22	Бег на длинные дистанции			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/
23	Бег на длинные дистанции			
24	Бег на короткие дистанции			
25	Бег на короткие дистанции			
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/
29	Метание малого мяча на дальность			
30	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/
31	Повороты на лыжах способом переступания			
32	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»			
33	Спуск на лыжах с пологого склона			
34	Техника ловли мяча			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/
35	Техника ловли мяча			
36	Техника передачи мяча			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/
37	Техника передачи мяча			
38	Ведение мяча стоя на месте			
39	Ведение мяча в движении			
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с			

	места			
42	Технические действия с мячом			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/
43	Прямая нижняя подача мяча			
44	Прямая нижняя подача мяча			
45	Приём и передача мяча снизу			
46	Приём и передача мяча снизу			
47	Приём и передача мяча сверху			
48	Приём и передача мяча сверху			
49	Технические действия с мячом			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/
50	Технические действия с мячом			
51	Удар по мячу внутренней стороной стопы			
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			
53	Ведение футбольного мяча «по прямой»			
54	Ведение футбольного мяча «по кругу»			
55	Ведение футбольного мяча «змейкой»			
56	Обводка мячом ориентиров			
57	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:			

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				