

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры, технологии,  
изобразительного искусства, ОБЖ  
Протокол №4 от 29.08. 2022г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
Н.В. Иванцова  
«30 » августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МБОУ

«Нижегородская ШГ»  
\_\_\_\_\_  
С.С. Пацай  
№ 278 от 31.08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре**

Уровень образования, класс: основное общее образование, **5-А класс**

Количество часов: 2 ч в неделю; 68 ч в год

Срок реализации программы: **2022/2023уч. год**

Учитель физической культуры:

**Корженко Александр Владимирович**

### Календарно-тематическое планирование 5-А класс

№п/п	Дата		Содержание	Электронные ресурсы
	план	Факт.		
Легкая атлетика – 12ч.				
1	02.09		Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке Спец. беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м История развития л/а.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	07.09		Повторить технику выполнения низкого и высокого старта. . Бег 30м, 60м. Эстафеты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	09.09		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Бег <b>30м</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	14.09		Бег 60 м. Челночный бег 4*9м	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	16.09		Техника эстафетного бега. (техника передачи эстафетной палочки. Бег 60 м	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	21.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». <b>Прыжок в длину с места</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	23.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». <b>Бег 60 метров)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	28.09		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. <b>Челночный бег 4*9м</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	30.09		Повторить технику метания малого мяча на дальность с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	05.10		Метание мяча на дальность с трех шагов разбега (150 гр.) <b>Челночный бег 3х10м</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	07.10		<b>Метание мяча на дальность с разбега</b> Бросок набивного мяча на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	12.10		Определение уровня основных физических качеств. <b>Подтягивание на перекладине</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	14.10		<b>Кроссовая подготовка-5 ч</b> Равномерный бег до 400 м Подвижная игра для развития скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	19.10		Равномерный бег до 500 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	21.10		Равномерный бег 600м .Подвижная игра для развития скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	26.10		Равномерный бег до 8000 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	28.10		Бег чередуемый с ходьбой до 1000 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

18	09.11		<b>Баскетбол- 16ч</b> Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола Правила игры История развития баскетбола Индивидуальные действия с мячами.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	11.11		Стойка баскетболиста. Способы передвижения на месте и в движении Индивидуальные действия с мячами.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	16.11		Дриблинг, Остановки; повороты на месте	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	18.11		Дриблинг Остановки; повороты на месте.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	23.11		Дриблинг, техника броска в кольцо.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	25.11		Ведения, обводки, проход под кольцо, бросок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	30.11		Дриблинг техника броска в кольцо изученным способом	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	02.12		Бросок мяча двумя руками от груди с места	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	07.12		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	09.12		Передачи мяча на месте и во встречном ведении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	14.12		Ведение мяча «Двойной шаг» Игра в мини-баскетбол 3х3,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	16.12		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Игра в мини-баскетбол 3х3, Индивидуальные действия с мячами	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	21.12		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Игра в мини-баскетбол 3х3,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	23.12		Отбор мяча. Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол 3х3,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	28.12		Выполнение учебного норматива по элементам игры баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола Ловля и передача двумя от груди стоя Бросок двумя от груди с места(КН)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>33 1 пол</b>	<b>30.12</b>		Выполнение учебного норматива по элементам игры баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	11.01		<b>Гимнастика- 9ч. Волейбол-9ч</b> <b>Волейбол</b> Техника безопасности на уроках волейбола .Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Обучение передаче мяча подброшенного партнером	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	13.01		Беседа по Т.Б. на уроках <b>гимнастики</b> . Разучивание акробатических элементов. Кувырок вперед ноги скрестно Кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат .	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	18.01		<b>Волейбол</b> Прямая нижняя подача. Игра в «Пионербол»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	20.01		<b>Гимнастика</b> Кувырок вперед в группировке	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

			<b>(КН)</b>	
38	25.01		<b>Волейбол</b> Прямая нижняя подач	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	27.01		<b>Гимнастика</b> Лазание по канату в 3 приема.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	01.02		<b>Волейбол</b> Выполнение передачи мяча у стены и в парах	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	03.02		<b>Гимнастика</b> Лазание по канату в 3 приема.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	08.02		<b>Волейбол</b> Выполнение передачи мяча у стены и в парах	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	10.02		<b>Гимнастика</b> Упражнения на низкой и средней перекладине Преодоление полосы препятствий <b>КН</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	15.02		<b>Волейбол</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	17.02		<b>Гимнастика</b> Лазание по канату в 3 приема. <b>(КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	22.02		<b>Волейбол</b> Прием мяча снизу 2-мя руками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	01.03		<b>Волейбол</b> Прием мяча снизу 2-мя руками	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	03.03		<b>Гимнастика</b> Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием(дев) Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь(м) <b>(КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	10.03		<b>Гимнастика</b> Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием(дев) Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь(м) <b>(КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	15.03		<b>Волейбол</b> Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи <b>Волейбол</b> Прием мяча снизу 2-мя руками <b>(КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	17.03		<b>Гимнастика</b> Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием(дев) Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь(м) <b>(КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	29.03		<b>Легкая атлетика-12 ч</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке (инстр. № 076,). Спец. беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м История развития л/а.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	31.03		Повторить технику выполнения низкого и высокого старта. Бег <b>30м (КН)</b> Эстафеты.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	05.04		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 и 60 м	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	08.04		Бег 60 метров <b>(КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	12.04		Техника эстафетного бега. (техника передачи эстафетной палочки); <b>Челночный бег 4*9м (КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

57	14.04		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».. <b>Челночный бег 3х10м ( КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	19.04		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	26.04		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». <b>Прыжок в длину с места( КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	28.04		Повторить технику метания малого мяча на дальность с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	03.05		Метание мяча на дальность с трех шагов разбега (150 гр.)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	05.05		<b>Метание мяча на дальность с разбега ( КН)</b> Бросок набивного мяча на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	10.05		Определение уровня основных физических качеств. <b>Подтягивание на перекладине(КН)</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64 65	12.05 17.05		<b>Кроссовая подготовка-5 ч</b> Равномерный бег до 400 м Подвижная игра для развития скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	19.05		Равномерный бег до 500 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	24.05		Равномерный бег 600м Подвижная игра для развития скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	26.05		Бег чередуемый с ходьбой 1000 м.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>