

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
№ 378 от 31.08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре**

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

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

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

Учитель физической культуры:
Корженко Мария Николаевна

Календарно-тематическое планирование 5-Б класс

№п/п	Дата		Содержание	Электронные ресурсы
	план	Факт.		
1	01.09		Легкая атлетика – 12ч. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке Спец. беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м История развития л/а.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
2	06.09		Повторить технику выполнения низкого и высокого старта. . Бег 30м, 60м.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
3	08.09		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Бег 30м	https://resh.ed u.ru/subject/9/
4	13.09		Бег 60 м. Челночный бег 4*9м	https://resh.ed u.ru/subject/9/
5	15.09		Техника эстафетного бега. (техника передачи эстафетной палочки. Бег 60 м	https://resh.ed u.ru/subject/9/
6	20.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места	https://resh.ed u.ru/subject/9/
7	22.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60 метров)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
8	27.09		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Челночный бег 4*9м	https://resh.ed u.ru/subject/9/
9	29.09		Повторить технику метания малого мяча на дальность с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
10	04.10		Метание мяча на дальность с трех шагов разбега (150 гр.) Челночный бег 3x10м	https://resh.ed u.ru/subject/9/
11	06.10		Метание мяча на дальность с разбега Бросок набивного мяча на дальность.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
12	11.10		Определение уровня основных физических качеств. Подтягивание на перекладине	https://resh.ed u.ru/subject/9/
13	13.10		Кроссовая подготовка-5 ч Равномерный бег до 400 м Подвижная игра для развития скоростных способностей.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
14	18.10		Равномерный бег до 500 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
15	20.10		Равномерный бег 600м .Подвижная игра для развития скоростных способностей.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
16	25.10		Равномерный бег до 800 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
17	27.10		Бег чередуемый с ходьбой до 1000 м.	https://resh.ed

			Подвижная игра для развития скоростных способностей.	u.ru/subject/9/
18	08.11		Баскетбол- 16ч Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола Правила игры История развития баскетбола Индивидуальные действия с мячами.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
19	10.11		Стойка баскетболиста. Способы передвижения на месте и в движении Индивидуальные действия с мячами.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
20	15.11		Дриблинг, Остановки; повороты на месте	https://resh.ed u.ru/subject/9/
21	17.11		Дриблинг Остановки; повороты на месте.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
22	22.11		Дриблинг, техника броска в кольцо.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
23	24.11		Ведения, обводки, проход под кольцо, бросок	https://resh.ed u.ru/subject/9/
24	29.11		Дриблинг техника броска в кольцо изученным способом	https://resh.ed u.ru/subject/9/
25	01.12		Бросок мяча двумя руками от груди с места	https://resh.ed u.ru/subject/9/
26	06.12		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	https://resh.ed u.ru/subject/9/
27	08.12		Передачи мяча на месте и во встречном ведении	https://resh.ed u.ru/subject/9/
28	13.12		Ведение мяча «Двойной шаг» Игра в мини-баскетбол 3х3,	https://resh.ed u.ru/subject/9/
29	15.12		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Игра в мини-баскетбол 3х3, Индивидуальные действия с мячами	https://resh.ed u.ru/subject/9/
30	20.12		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Игра в мини-баскетбол 3х3,	https://resh.ed u.ru/subject/9/
31	22.12		Отбор мяча. Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол 3х3,	https://resh.ed u.ru/subject/9/
32	27.12		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)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
33 1 пол	29.12		Выполнение учебного норматива по элементам игры баскетбол Эстафеты с элементами баскетбола	https://resh.ed u.ru/subject/9/
34	10.01		Гимнастика- 9ч. Волейбол-9ч Волейбол Техника безопасности на уроках волейбола .Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	https://resh.ed u.ru/subject/9/

			Обучение передаче мяча подброшенного партнером Игра в «Пионербол»	
35	12.01		Гимнастика Беседа по Т.Б. на уроках гимнастики. Разучивание акробатических элементов. Кувырок вперед ноги скрестно Кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат .	https://resh.ed u.ru/subject/9/
36	17.01		Волейбол Прямая нижняя подача. Игра в «Пионербол»	https://resh.ed u.ru/subject/9/
37	19.01		Гимнастика Кувырок вперед в группировке (КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
38	24.01		Волейбол Прямая нижняя подач	https://resh.ed u.ru/subject/9/
39	26.01		Гимнастика Лазание по канату в 3 приема.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
40	31.01		Волейбол Выполнение передачи мяча у стены и в парах	https://resh.ed u.ru/subject/9/
41	02.02		Гимнастика Лазание по канату в 3 приема.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
42	07.02		Волейбол Выполнение передачи мяча у стены и в парах	https://resh.ed u.ru/subject/9/
43	09.02		Гимнастика Упражнения на низкой и средней перекладине Преодоление полосы препятствий КН	https://resh.ed u.ru/subject/9/
44	14.02		Волейбол Прием и передача мяча сверху двумя руками	https://resh.ed u.ru/subject/9/
45	16.02		Гимнастика Лазание по канату в 3 приема. (КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
46	21.02		Волейбол Прием мяча снизу 2-мя руками	https://resh.ed u.ru/subject/9/
47	28.02		Волейбол Прием мяча снизу 2-мя руками	https://resh.ed u.ru/subject/9/
48	02.03		Гимнастика Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием(дев) Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь(м) (КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
49	07.03		Гимнастика Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием(дев) Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь(м) (КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
50	09.03		Волейбол Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи Волейбол Прием мяча снизу 2-мя руками (КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
51	14.03		Гимнастика Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием(дев) Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь(м)	https://resh.ed u.ru/subject/9/

			(КН)	
52	16.03		Легкая атлетика-12 ч Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке (инстр. № 076,). Спец. беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м История развития л/а.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
53	28.03		Повторить технику выполнения низкого и высокого старта. Бег 30м (КН) Эстафеты.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
54	30.03		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 и 60 м	https://resh.ed u.ru/subject/9/
55	04.04		Бег 60 метров (КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
56	06.04		Техника эстафетного бега. (техника передачи эстафетной палочки); Челночный бег 4*9м (КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
57	11.04		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».. Челночный бег 3х10м (КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
58	13.04		Прыжок в длину с разбега способом «огнув ноги». Подвижная игра.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
59	18.04		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в длину с места(КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
60	20.04		Повторить технику метания малого мяча на дальность с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
61	25.04		Метание мяча на дальность с трех шагов разбега (150 гр.)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
62	27.04		Метание мяча на дальность с разбега (КН) Бросок набивного мяча на дальность.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
63	02.05		Определение уровня основных физических качеств. Подтягивание на перекладине(КН)	https://resh.ed u.ru/subject/9/
64 65	04.05 11.05		Кроссовая подготовка-5 ч Равномерный бег до 400 м Подвижная игра для развития скоростных способностей.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
66	16.05		Равномерный бег до 500 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
67	18.05		Равномерный бег 600м .Подвижная игра для развития скоростных способностей.	https://resh.ed u.ru/subject/9/
68	23.05		Бег чередуемый с ходьбой 1000 м.	https://resh.ed u.ru/subject/9/

