

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8»**

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры и ОБЗР
(протокол от 28.08.2025 №1)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 Лемешко А.В.
28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МОУ «СШ №8»
от 29.08.2025 № 440

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
По учебному плану
«Физическая культура»
Для 5-А,Б,В классов
(составлено на основе ФРП ООО «Физическая культура»)

Составитель
Кодирова С.Э.

ДЖАНКОЙ, 2025

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Дополнительные сведения
		всего	контрольные работы	Практические работы	план	факт	
	Модуль «Легкая атлетика» (16 ч.)						
1	Первичный инструктаж по ТБ. История развития легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Бег 30, 60м.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30, 60м.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». Бег 30м – <i>на результат</i> . Бег в чередовании с ходьбой бмин.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». Бег в чередовании с ходьбой бмин. «Режим дня и его значение для современного школьника». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». Равномерный бег (1000м) - <i>на результат</i> . Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

8	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. «Прыжок в длину с места» - <i>на результат</i> . Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
11	ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. «Метание малого мяча на дальность» - <i>на результат</i> . Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Гимнастика» (16 ч.)						

17	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». Подтягивание в висе (м), и в висе лежа(д) – <i>на результат</i> . Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. «Кувырок назад в группировке». Подъем туловища из положения лежа (за 1 мин) – <i>на результат</i> . «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. «Кувырок назад стойки на лопатках». «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Наклон вперед из положения стоя - <i>на результат</i> . Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Техника выполнения изученной акробатической комбинации (два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках, пережат в присед, прыжок на 180) – <i>на результат</i> .	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. «Упражнения утренней зарядки». «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Опорный прыжок через козла, ноги врозь (м), опорный прыжок на козла и спрыгивание (д). Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Опорный прыжок через козла, ноги врозь (м), опорный прыжок на козла и	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	спрыгивание (д).						
26	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Опорный прыжок через козла, ноги врозь (м), опорный прыжок на козла и спрыгивание (д).	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Опорный прыжок через козла, ноги врозь (м), опорный прыжок на козла и спрыгивание (д). – на результат. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ Теоретические основы плавания кролем на груди. Упражнения на суше – имитация способа кроль. Особенности вводной среды.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Теоретические основы плавания брассом на груди. Упражнения на суше – имитация способа брасс.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Теоретические основы лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, имитация.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Техника лыжных ходов. Стили лыжных ходов. Имитация подъёма по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры» «Баскетбол» (10ч.)						
33	ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

34	ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. 6 передач мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60 см) на уровне груди ученика с расстояния 3м – <i>на результат</i> . Ведение мяча.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места на расстоянии 1,5 м – <i>на результат</i> . Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры» «Волейбол» (8ч.)						www.edu.ru www.school.edu.ru

43	Беседа по ТБ во время занятий волейболом. История развития волейбола. Стойка волейболиста Способы передвижения игроков по площадке. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу .	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху ». Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху ». Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.. Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Передача мяча над собой двумя руками – <i>на результат</i> . Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Спортивная игра «Пионербол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
Модуль «Спортивные игры» «Футбол» (10ч.)							

51	ТБ. «Удар по неподвижному мячу». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. «Удар по неподвижному мячу». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
56	ТБ. «Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
57	ТБ. «Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru
58	Совершенствование техники. ТБ. Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

59	Совершенствование техники. ТБ. Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
60	«Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Техника безопасности. Обводка мячом ориентиров» (конусов) – <i>на результат.</i>	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
Модуль «Спорт» (8ч)							
61	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО. «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м, 60 м.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
62	ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
63	ТБ. ГТО. Подтягивание из вися на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
65	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
66	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

67	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68			68				

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

10 *листов*) ЛИСТОВ

Директор МОУ «СШ №8»

В. И. Замирская

