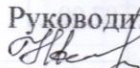


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Владиславовская общеобразовательная школа»
Кировского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла

Руководитель МО

 Андреев Н.П.

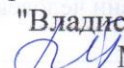
Протокол № 1

от 31.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе МБОУ

"Владиславовская ОШ"

 Мелеховская Г.Г.

от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Владиславовская ОШ"

 Потогян Д. А.

Приказ № 141 от

31.08.2026 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура

5-А, 5-Б класс

(базовый уровень)

Количество часов: **68 (2 часа в неделю)**

Срок реализации программы: **2026-2027 учебный год**

Составитель:

Зиядинов Айдер Влядерович,

учитель физической культуры,

СЗД.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

МБОУ "Владиславовская ОШ"

Протокол № 10 от 17.08.2026 г.

2026 год

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Час ы учеб ного вре мени	Дата	
			план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в основной школе. Развитие скоростной выносливости	1	02.09	
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Развитие скоростных способностей. Переменный бег.	1	07.09	
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м -зачёт. Эстафетный бег.	1	09.09	
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Беговые эстафеты.	1	14.09	
5.	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма. Метание мяча. Беговые эстафеты.	1	16.09	
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Метание малого м. в неподвижную мишень Гладкий бег.	1	21.09	
7.	Составление дневника по физической культуре. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	23.09	
8.	Упражнения утренней зарядки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г в неподвижную горизонтальную мишень.	1	28.09	
9.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека. Бег на 60 м. (зачет). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.09	
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	05.10	
11.	Олимпийские игры древности. Развитие выносливости.	1	07.10	
12.	Равномерный бег 500м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	12.10	
13.	Режим дня. Переменный бег.	1	14.10	
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м Подвижные игры.	1	19.10	
15.	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения. Преодоление препятствий.	1	21.10	
16.	Подвижные игры. Подтягивание в висе(м), в висе лёжа(д).	1	09.11	
17.	Т/Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	11.11	
18.	Ловля и передача мяча.	1	16.11	
19.	Ведение мяча стоя на месте	1	18.11	

20	Ведение мяча в движении.	1	23.11	
21	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в движении.	1	25.11	
22	Ловля и перелача мяча в движении. Ведение мяча в движении.	1	30.11	
23	Зачет (бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места) Позиционное нападение	1	02.12	
24	Технические действия с мячом(взаимодействие двух игроков)	1	07.12	
25	Технические действия с мячом (нападение быстрым прорывом)	1	09.12	
26	Игровые задания	1	14.12	
27	Т/БСУ. Основы знаний. Опорный прыжок через козла.	1	16.12	
28	Опорный прыжок через козла. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см)	1	21.12	
29	Упражнения на гимнастической лестнице Разновидности висов	1	23.12	
30	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1	28.12	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	30.12	
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
33	Акробатические упражнения (кувырок вперед и назад в группировке)	1		
34	Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке)	1		
35	Прыжок на скакалке. Зачёт-комбинация из акробатических упражнений(кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно)	1		
36	Лазание по канатуПодъем туловища за 1 минуту из положения лежа (зачет)	1		
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом (теория).	1		
38	Повороты на лыжах способом переступания (теория).	1		
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» (теория).	1		
40	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона(теория).	1		
41	Т/Б, стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача мяча	1		

42	Прямая нижняя подача мяча.	1		
43	Приём и передача мяча снизу. Прямая нижняя подача мяча.	1		
44	Приём и передача мяча снизу. Прямая нижняя подача мяча.	1		
45	Приём и передача мяча сверху. Прямая нижняя подача мяча.	1		
46	Приём и передача мяча снизу.	1		
47	Прием мяча снизу над собой (зачет)	1		
48	Технические действия с мячом	1		
49	Технические действия с мячом	1		
50	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
51	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
53	Прыжок в длину с разбега. Бег на короткие дистанции (повторение).	1		
54	Прыжок в длину с разбега. Бег на короткие дистанции(повторение).	1		
55	Прыжок в длину с разбега. Бег на длинные дистанции (повторение).	1		
56	Бег на длинные дистанции (повторение).	1		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1		
58	Специальные беговые упражнения в футболе с мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча «по прямой».	1		
60	6 ударов по неподвижному мячу на точность (зачет) Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
61	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		
62	6 передач мяча на точность (зачет). Ведение футбольного мяча «по прямой	1		
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
64	Обводка мячом ориентиров.	1		
65	Технические действия с мячом	1		
66	История ВФСР ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1		

