

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават
Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ БГ № 25 г.Салават

Ф.А. Хисматуллина Ф.А. Хисматуллина

Приказ от 01.09.2020 г № 271

Календарно – тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
5 класс
2020 – 2021 учебный год



СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ
от 28.08.2020 г, № 1

Составитель:
Идрисов Ильшат Миндуллович,
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Д.Ш. Исламгулова Д.Ш.Исламгулова

28.08.2020

Салават, 2020 г.

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения						Примечание
		План			Факт			
		5а	5б	5в	5а	5б	5в	
Легкая атлетика» (10 часов)								
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость 30м.							
2	Сдача контрольного норматива – бег 30 метров.							
3	Обучение прыжкам в длину с разбега. Бег 60м.							
4	Сдача контрольного норматива – бег 60 метров. Совершенствование прыжка в длину с разбега.							
5	Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с разбега.							
6	Обучение технике метания на дальность и на точность.							
7	Совершенствование техники метания.							
8	Сдача контрольного норматива – метание мяча.							
9	Сдача контрольного норматива – бег 1500м.							
10	Подготовка к тестам ГТО.							
Баскетбол, народные игры (11 часов)								
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с баскетбольными мячами.							
12	Обучение ведению мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».							
13	Сдача контрольного норматива – ведение мяча на месте.							
14	Обучение технике броски по кольцу снизу с 3-х метров. Обучение игре «Палка-кидалка» (Сойош таяк).							
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Совершенствование игры «Палка-кидалка» (Сойош таяк).							
16	Сдача контрольного норматива – ведение с изменением высоты отскока.							
17	Обучение ловле и передачам мяча в движении. Обучение игре «Стрелок» (Уксы).							
18	Сдача контрольного норматива –передача мяча в парах							

19	Совершенствование техники ловли и передач мяча в движении. Совершенствование игры «Стрелок» (Уксы).							
20	Броски по кольцу снизу с 3-х метров. Эстафеты с баскетбольными мячами.							
21	Сдача контрольного норматива – ловля и передача мяча в движении.							
Гимнастика (11 часов)								
22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд Обучение технике кувырков вперед и назад							
23	Совершенствование техники акробатических упражнений.							
24	Сдача контрольного норматива – 2 кувырка вперед. Перестрелка.							
25	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.							
26	Сдача контрольного норматива – акробатическое соединение.							
27	Обучение технике лазания по канату в 3 приёма. Упражнения в равновесии на напольном бревне.							
28	Обучение технике опорного прыжка.							
29	Сдача контрольного норматива – лазание по канату.							
30	Совершенствование техники лазания по канату, опорного прыжка.							
31	Сдача контрольного норматива – опорный прыжок.							
32	Подготовка к тестам ГТО.							
Лыжная подготовка (12 часов)								
33	Вводный инструктаж. Т/б на уроках лыжной подготовки.							
34	Обучение одновременному одношажному ходу.							
35	Сдача контрольного норматива – попеременный двухшажный ход.							
36	Обучение технике одновременного двухшажного хода.							
37	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.							
38	Сдача контрольного норматива – одновременный							

	бесшажный ход.							
39	Обучение повороту и торможению «плугом».							
40	Сдача контрольного норматива – одновременный одношажный ход.							
41	Совершенствование техники изученных ходов.							
42	Прохождение в среднем темпе до 2-х км.							
43	Сдача контрольного норматива – прохождение 1 км.							
44	Подготовка к тестам ГТО.							
Волейбол (12 часов)								
45	Т/б на уроках волейбола. Обучение технике верхней передачи над собой.							
46	Совершенствование верхней передачи над собой.							
47	Сдача контрольного норматива – верхняя передача над собой.							
48	Совершенствование техники нижнего приёма над собой.							
49	Сдача контрольного норматива – нижний приём над собой.							
50	Совершенствование техники приёмов и передач.							
51	Обучение технике нижней прямой подачи.							
52	Сдача контрольного норматива – верхняя передача в парах.							
53	Совершенствование техники нижней прямой подачи.							
54	Сдача контрольного норматива – нижний прием в парах.							
55	Совершенствование техники нижней прямой подачи.							
56	Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача.							
Лёгкая атлетика (8 часов)								
57	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике прыжка в высоту.							
58	Совершенствование техники прыжков в высоту. Подготовка к тестам ГТО							
59	Сдача контрольного норматива – прыжки в высоту.							
60	Сдача контрольного норматива – бег по дистанции 30 метров.							
61	Совершенствование техники метания мяча с 3-5 шагов							

	разбега.							
62	Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность.							
63	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона.							
64	Сдача контрольного норматива – бег 60 метров.							
Футбол (4 часа)								
65	ТБ на уроках футбола. Обучение технике передвижений, остановок.							
66	Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча.							
67	Обучение технике ударов по воротам							
68	Совершенствование техники владения мячом							