

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
СОЛНЕЧНОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «РАДУМЛЬСКИЙ ЛИЦЕЙ - ИНТЕРНАТ»

141532 Московская область, Солнечногорский район, д.Радумля  
8-4962-63-73-11(12)

RKKSOL@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Директор MAOU  
«Радумльский лицей-интернат»  
/В.В. Красин/  
« 28 » 2018 г.

# Календарно-тематическое планирование

по «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(указать предмет, курс, модуль)

уровень обучения, класс ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ,

5 класс

*(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)*

на 2018-2019 учебный год

Составители:  
Цубанов С.Н.  
Учитель физической культуры

г. Солнечногорск

| № урока                    | № урока в теме | Тема урока 5-6 класса   | Элементы содержания   | Средства обучения в том числе ИКТ   | По плану | По факту |
|----------------------------|----------------|---|---|---|----------|----------|
| <b>Легкая атлетика 13ч</b> |                |   |   |   |          |          |
| 1                          | 1              | Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи.                    | Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи. Специальные беговые упражнения.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 03.09    |          |
| 2                          | 2              | Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.                          | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения      | 04.09    |          |
| 3                          | 3              | Бег с ускорением 30-40м. Скоростной бег.                          | специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье                                     | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 10.09    |          |
| 4                          | 4              | Бег 60 м. на результат  | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ. Технические средства обучения      | 11.09    |          |
| 5                          | 5              | Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м.            | развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»   | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 17.09    |          |
| 6                          | 6              | Бег 30 м. на результат.   | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения   | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 18.09    |          |
| 7                          | 7              | Бег на 1000 м. Прыжки в длину с разбега.                          | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Обучение отталкивания в прыжке в длину   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 24.09    |          |
| 8                          | 8              | Бег на выносливость 6-ти мин. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. | Развитие выносливости. Обучение отталкивания в прыжке в длину<br>Развитие скоростно-силовых качеств.  | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения |          |          |
| 9                          | 9              | Прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику.               | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 25.09    |          |
| 10                         | 10             | Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину.                             | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину                | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 01.10    |          |

|                                   |    |  |  |   |       |  |
|-----------------------------------|----|--|--|---|-------|--|
| 11                                | 11 | Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.                          | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 02.10 |  |
| 12                                | 12 | Метание мяча в цель с 5-6 м шагов.                               | Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств           | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 08.10 |  |
| 13                                | 13 | Метание мяча на дальность.                                       | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств   | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 09.10 |  |
| <b>Спортивные игры футбол 10ч</b> |    |  |  |   |       |  |
| 14                                | 1  | Вводное занятие. Т. Б. при игре в футбол.                        | Вводное занятие. Т. Б. при игре в футбол.  | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 15.10 |  |
| 15                                | 2  | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 16.10 |  |
| 16                                | 3  | Перемещение, остановка, пас. Стойка игрока.                      | Стойки и передвижения игрока. Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни                | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 23.10 |  |
| 17                                | 4  | Ведение мяча по прямой.  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Развитие координационных способностей  | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 24.10 |  |
| 18                                | 5  | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.   | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 05.11 |  |
| 19                                | 6  | Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча.                        | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча.                      | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 06.11 |  |
| 20                                | 7  | Комбинация из освоенных элементов.                               | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 12.11 |  |

|   |    |  |  |   |       |  |
|---|----|--|--|---|-------|--|
|   |    |  | в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.   |   |       |  |
| 21  | 8  | Двухсторонняя игра в футбол.   | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов. Двухсторонняя игра в футбол.   | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 13.11 |  |
| 22  | 9  | Ведение мяча по прямой с изменением направления.                                 | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 19.11 |  |
| 23  | 10 | Игра упрощенным правилам.  | Игра упрощенным правилам. Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол.  | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 20.11 |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики 10ч</b> |    |  |  |   |       |  |
| 24  | 1  | Вводный урок. Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб., разгиб. туловища за 30 мин. | Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб., разгиб. туловища за 30 мин.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 26.11 |  |
| 25  | 2  | Строевые упражнения.   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Повороты на месте. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей                      | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 27.11 |  |
| 26  | 3  | Выполнение строевых команд ОРУ на гибкости.                                      | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. ОРУ на гибкость.   | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 03.12 |  |
| 27  | 4  | Опорный прыжок.  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 04.12 |  |
| 28  | 5  | Махом одной и толчком другой подъем переворотом.                                 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Махом одной и толчком другой подъем переворотом.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 10.12 |  |
| 29  | 6  | О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.  | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 11.12 |  |

|                              |    |   |   |   |       |  |
|------------------------------|----|---|---|---|-------|--|
| 30                           | 7  | Кувырок в перёд, назад в стойку на лопатки. О. Р. У. на гибкость из положения сидя. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 17.12 |  |
| 31                           | 8  | О.Р.У. для позвоночника мышц, спины, живота.  | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 18.12 |  |
| 32                           | 9  | Упражнения на низкой перекладине.   | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 24.12 |  |
| 33                           | 10 | Лазание по канату.  | Развитие силовых способностей. Лазание по канату. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 25.12 |  |
| <b>Лыжная подготовка 21ч</b> |    |   |   |   |       |  |
| 34                           | 1  | Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.               | Правила поведения на уроках л/п. Первая помощь при обморожении.   | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 14.01 |  |
| 35                           | 2  | Подбор лыжного инвентаря. Требования к одежде.                                      | Подбор лыжного инвентаря. Требования к одежде.  | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 15.01 |  |
| 36                           | 3  | Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта.                                   | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.   | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 21.01 |  |
| 37                           | 4  | Попеременный двухшажный ход.  | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.   | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 22.01 |  |
| 38                           | 5  | Попеременный двухшажный ход. Прохождение 1 км.                                      | Попеременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м  | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 28.01 |  |

|    |    |  |   |   |       |  |
|----|----|--|---|---|-------|--|
| 39 | 6  | Одновременный одношажный ход.                            | Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 29.01 |  |
| 40 | 7  | Повороты переступанием.                                  | Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом.                     | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 04.02 |  |
| 41 | 8  | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.         | Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1000 м. Стартовый вариант.                     | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 05.02 |  |
| 42 | 9  | Одновременный бесшажный ход.                             | Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м                               | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 11.02 |  |
| 43 | 10 | Одновременный бесшажный ход.                             | Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м           | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 12.02 |  |
| 44 | 11 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 2 км.          | Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 18.02 |  |
| 45 | 12 | Коньковый ход.   | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м                         | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 19.02 |  |
| 46 | 13 | Игра. Гонка с преследованием.                            | Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.             | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 25.02 |  |
| 47 | 14 | Прохождение дистанции 3 км.                              | Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.             | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 26.02 |  |
| 48 | 15 | Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. | Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием.                          | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 04.03 |  |
| 49 | 16 | Подъём в гору. скользящим шагом.                         | Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с                             | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 05.03 |  |

|                                    |    |   |   |   |       |  |
|------------------------------------|----|---|---|---|-------|--|
|                                    |    |   | применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности   |   |       |  |
| 50                                 | 17 | Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 x 100 м.                               | Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 11.03 |  |
| 51                                 | 18 | Прохождение дистанции на время.   | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 12.03 |  |
| 52                                 | 19 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.                                | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 18.03 |  |
| 53                                 | 20 | Поворот на месте махом.   | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.         | Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | 19.03 |  |
| 54                                 | 21 | Объезд препятствий при спуске с горы.   | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 25.03 |  |
| <b>Спортивные игры волейбол 4ч</b> |    |   |   |   |       |  |
| 55                                 | 1  | Стойка игрока. Перемещение в стойке.  | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 26.03 |  |
| 56                                 | 2  | Перемещение в стойке.   | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 08.04 |  |
| 57                                 | 3  | Перемещение в стойке, остановки ускорение.                                    | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 09.04 |  |
| 58                                 | 4  | Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.                   | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 15.04 |  |
| <b>Легкая атлетика 10ч</b>         |    |   |   |   |       |  |
| 59                                 | 1  | Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи, правила соревнований.          | Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи, правила соревнований.  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 16.04 |  |
| 60                                 | 2  | Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с места. | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ                                     | 22.04 |  |

|    |    |   |   |   |       |  |
|----|----|---|---|---|-------|--|
| 61 | 3  | Прыжки в длину с места.                         | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ | 23.04 |  |
| 62 | 4  | Старты из различных и. п. О.Р.У. на скорость    | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ Плакаты. Информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ | 29.04 |  |
| 63 | 5  | Прыжки многоскоки. Подтягивание на перекладине. | Прыжки многоскоки. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ | 30.04 |  |
| 64 | 6  | Кроссовый бег до 15 минут.                      | Равномерный бег (15 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ | 03.05 |  |
| 65 | 7  | Закрепление техники бега на 10- 60 м.           | . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ | 13.05 |  |
| 66 | 8  | Бег 60 м. нарез. Прыжки в длину с разбега.      | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ | 14.05 |  |
| 67 | 9  | Прыжки в длину с разбега.                       | Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств  | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ | 20.05 |  |
| 68 | 10 | Метание мяча. Бег на выносливость 6 – ти мин.   | Метание мяча. Бег на выносливость 6 – ти мин.   | Печатные пособия, спортивный инвентарь. ИКТ | 21.05 |  |
|    |    | <b>Всего 68ч</b>                                |   |   |       |  |



«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания методического объединения учителей от

«28» августа 2018г. № 1

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Директора по УВР

«28» августа 2018г.

 /О.Н. Григорьева/

В настоящем  
документе  
пронумеровано,  
прощитуровано и  
скреплено печатью  
9 (листов)  
Подпись: ВЕРНО  
Дата: «31» 08 2018 г.