

**Календарно-тематическое планирование  
на 2023-2024 учебный год  
к рабочей программе по физической культуре**

**(5класс,  
2 часа в неделю, 68ч в год)**

**Составил : Кояков А.Н.,  
учитель физической культуре**

Женева, 2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 5 класс (очно-заочная форма обучения) 2023-2024 уч.год**

№№	Тема	Колич. часов	Форма изучения		Дата
			Самост.	Аттест.	
I четверть					
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	1		
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1	1		
3	Высокий старт.  Встречная эстафета	1	1		
4	Контрольный тест челночный бег  3x10 м.	1	1		
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча  в горизонтальную цель	1	1		
7	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	1		
	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с		1		

	5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».				
8	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	1	1		
9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	1	1		
10	Бег на средние дистанции	1	1		
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	1	1		
12	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	1	1		
13	Тестирование физической подготовленности - бег 3 по 10 метров.	1	1		
14	Равномерный бег. ПИ «Невод».	1	1		
15	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	1	1		
16	Зачет №1	1	1		17.10
	<b>Итого за 1 четверть</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		
17	Равномерный «Через кочки и пенечки».	1	1		
18	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.  Контрольный тест-прыжок в длину с места.	1	1		
19	Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Светофор».	1	1		
20	Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Фигуры».	1	1		
21	Перестроение.	1	1		

	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Верёвочка под ногами».				
22	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Прыжок за прыжком».	1	1		
23	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	1		
24	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	1	1		
25	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	1	1		
26	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1	1		
27	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	1	1		
28	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».	1	1		
29	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1	1		
30	<b>Зачет №2</b>			19.12	
	<b>Итого за 2 четверть</b>	14	14		
31	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1	1		
32	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	1		
33	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	1		
34	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от	1	1		

	груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».				
35	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	1	1		
36	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	1	1		
37	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1	1		
38	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	1		
39	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	1	1		
40	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	1		
41	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	1		
42	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	1	1		
43	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	1	1		
44	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	1	1		
45	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	1	1		
46	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	1		
47	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	1		
48	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и	1	1		

	русской лаптой.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.				
49	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1	1		
50	Зачет №3	1	1	12.03	
	<b>Итого за 3 четверть</b>	20	20		
51	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1		
52	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	1		
53	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	1		
54	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	1	1		
55	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	1	1		
56	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	1	1		
57	Бег на средние дистанции	1	1		
58	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	1	1		
59	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»  Тестирование физической подготовленности - бег 3по10 метров.	1	1		

60-61	Равномерный бег. ПИ «Невод».	2	2		
62-63	Равномерный бег . ПИ «Паровозики». Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	2	2		
64-67	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров». Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	4	4		
68	<b>Зачет №4</b>	1	1	03.05	
	<b>Итого за 4 четверть</b>	18	18		
	<b>Итого за год</b>	68	68		

### Зачет « №1 до 17.10

#### 1. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

#### 2. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

#### 3. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

#### 4. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;

- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

**5. Строевые упражнения – это:**

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

**6. Акробатика – это:**

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения;
- г) упражнения с гантелями.

**7. На уроках физкультуры нужно иметь:**

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

**8. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:**

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

**9. Выберите родину футбола:**

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

**10. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;



г) 100-110 ударов в минуту

### **Вопросы для зачета №2 до 19.12**

1. Что развивают подвижные игры
  - А. ловкость
  - В. быстроту
  - С. жесткость
2. Как выбрать игру
  - А. по жребью
  - В. по количеству игроков
  - С. как хочешь именно ты
3. Как набирается команда для игры
  - А. по равным силам
  - В. по желанию ребят
  - С. по расчету
4. Какие игры относятся к спортивным
  - А. баскетбол
  - В. мышеловка
  - С. салки
5. Какие качества развивает игра «Охотники и утки»
  - А. быстроту
  - В. выносливость
  - С. меткость
6. Что нужно сделать перед игрой
  - А. сделать уроки
  - В. поесть
  - С. провести разминку

7. Какая из игр развивает быстроту

- А. Мышеловка
- В. Салки
- С. Метко в цель

### **Вопросы для зачета №3 до 12.03**

1. Опишите особенности метание малого мяча в вертикальную цель.
2. Как подготовиться к бегу на длинные дистанции?
3. Опишите правила игры « Салки маршем»
4. Каковы особенности бега на средние дистанции?

### **Вопросы для зачета №4 до 03.05**

1. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

2. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

3. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

5. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

8. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли

- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

9. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

10. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

- а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
- в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
- г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)