

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Бологовского муниципального округа

МБОУ «СОШ №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
естественных наук

Хмелёва И.М.
Протокол №_____ от
«____» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР

Котатова М.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Иванова Т.В.
Приказ №_____ от
«____» _____ 2025 г.

Календарно-тематическое планирование

к рабочей программе

(ID 7957557)

к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»

5-9 классы

5 «А» класс

Учитель физической культуры:
Воробьева Марина Борисовна

2025– 2026 учебный год

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1	02.09	https://urok.rph
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1	06.11	https://urok.rph
3	Олимпийские игры древности	1	0	1	07.11	https://urok.rph
4	Режим дня	1	0	1	11.11	https://urok.rph
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1	4.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	13.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
7	Определение состояния организма	1	0	1	26.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1	07.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	05.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	13.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
13	Упражнения на развитие координации	1	0	1	14.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	18.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	20.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	21.11	https://урок.рф
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	0	25.11	https://урок.рф
18	Опорные прыжки	1	0	1	27.11	https://урок.рф
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	28.11	https://урок.рф
20	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	2.12	https://урок.рф
21	Опорные прыжки	1	1	0	4.12	https://урок.рф
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	05.12	https://урок.рф
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1	09.09	https://урок.рф
24	Бег на длинные дистанции	1	0	1	11.09	https://урок.рф
25	Бег на короткие дистанции	1	0	1	12.09	https://урок.рф
26	Бег на короткие дистанции	1	1	0	16.09	https://урок.рф

27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	18.09	https://урок.рф
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	19.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	23.09	https://урок.рф
30	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	25.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	20.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	23.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	27.01	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	29.01	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	30..01	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	0	03.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	05.02	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	0	06.02	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/

41	Техника ловли мяча	1	0	1	13.02	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/ n/715
42	Техника ловли мяча	1	0	1	17.02	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/ n/715
43	Техника передачи мяча	1	0	1	19.02	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/ n/715
44	Техника передачи мяча	1	0	1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/ n/715
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	24.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	26.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715
47	Ведение мяча в движении	1	0	1	27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715
48	Ведение мяча в движении	1	0	1	03.03	
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	05.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	0	06.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715

51	Технические действия с мячом	1	0	1	10.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
52	Технические действия с мячом	1	0	1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	11.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	12.12	
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	18.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	19.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	23.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
59	Технические действия с мячом	1	0	1	25.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

60	Технические действия с мячом	1	0	1	26.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
61	Технические действия с мячом	1	0	1	30.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
62	Технические действия с мячом	1	0	1	12.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	13.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	17.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	19.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	20.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	24.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

68	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	26.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
69	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	27.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	10.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
71	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	14.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
72	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	26.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к	1	0	1	30.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

	ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	17.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	03.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
78	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	21.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

	комплекса ГТО: Бег на 1000м					
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	07.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0	23.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	10.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
82	Правила и техника выполнения	1	0	1	12.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	09.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	1	0	24.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

	упоре лежа на полу. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	10.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	28.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед	1	0	1	14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	30.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	16.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	05.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	07.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/

	Подвижные игры					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	21.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	08.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	23.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	12.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	24.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	14.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1	0	1	15.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/

	техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	19.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	21.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/715_8/start/262287/
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО	1	0	1	22.05	

с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92		