Приложение
к основной образовательной
программе основного общего образования

Рабочая программа
по физическая культура
5 класс

Составитель: учитель физической культуры
МАОУ «Порецкая СОШ»
Шильникова Ольга Николаевна

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по учебному предмету «Физическая культура»
5 класс
102 часа (3 часа в неделю)

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1	Спринтерский бег. Эст. афетный бег инструктаж ТБ иот-17-06	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Плавание. Кроль на груди	1
4	Спринтерский бег,	1
5	Прыжки в длину	1
6	Плавание. Кроль на груди	1
7	прыжки в длину.	1
8	Прыжки в длину.	1
9	Плавание. Кроль н груди	1
10	Прыжки в высоту	1
11	Прыжки в высоту.Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Плавание. Кроль на груди	1
13	Метание малого мяча	1
14	Метание малого мяча	1
15	Плавание. Кроль на груди.	1
16	Баскетбол.Стойки и перемещения. Остановки	1
17	Баскетбол. Стойки и остановки	1
18	Плаание. Кроль на груди	1
19	Ведение мяча. Ловля-передача мяча.	1
20	Ведение мяча. Ловля и передачи	1
21	Плавание. Кроль на груди	1
22	Бросок мяча в кольцо.Вырывание и Выбивание мяча.	1
23	Бросок мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча	1
24	Плавание. Кроль на спине	1
25	Игра в защите. п/и "10 передач	1
26	Игра в защите. п/и 10 передач.	1
27	Плавание. Кроль груди	1
28	Владение мячом. Основные приемы игры.У/и	1
29	Владения мячом. Основные приемя игры. У/И	1
30	Плавание. Кроль на груди	1
31	Строевые приемы приемы. Висы и упоры. Лазанье.ИОТ16-06	1
32	Строевые приемы. Висы и упоры. лазание	1
33	Плавание. Кроль на груди.	1
34	Строевые приемы. Висы и упоры. Лазание.	1
35	Строевые приемы. Полоса препятствий	1
36	Плавание. кроль на груди.	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Упражнения в равновесии. Эстафеты	1
39	Плавание. кроль на груди.У	1
40	Акробатические упражнения опорный прыжок.	1
41	Акробатические упражнения.	1
42	Плавание. Кроль на груди.	1
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1
45	Плавание. Кроль на груди	1
46	Акробатические комбинации. Опорный прыжок	1
47	Акробатические комбинации.	1
48	Плавание. Кроль на спине	1
49	Лыжная подготовка.ПП2ШХ.ООШХ.ТБ на уроках л/п ИОТ-17-06	1
50	Лыжная подготовка. ПП2ШХ, ООШХ	1

51	Плавание. Кроль на спине	1
52	ПП2ШХ, ОБШХ	1
53	Плавание. Крольна спине.	1
54	Техника лыжных ходов. Д 2 км	1
55	Техника лыжных ходов. Д до 2-3 км (3)	1
56	Плавание. Кроль на спине.	1
57	Переход с хода на ход. Д-2,5км	1
58	Переход с хода на ход	1
59	Плавание. Кроль на спине.	1
60	Подъем"полуелочкой". Торможение. Д. до 3 км	1
61	Подъемы и спуски	1
62	Плавание. Кроль на спине	1
63	Спуски и подъемы.Пороорот переступанием. Д2,5 км	1
64	Спуски и подъемы, поворот переступанием. Д.2,5 км	1
65	Плавание. Кроль на спине.	1
66	Элементы волейбола. Инструктаж ИОТ-22-06	1
67	Элементы волейбола.	1
68	Поавание. Кроль на спине	1
69	Элементы волейбола	1
70	Элементы волейбола	1
71	Плавание. Кроль на спине.	1
72	Элементы волейбола. у/и	1
73	Элементы волейбола. У/и	1
74	Плавание. Кроль на спине.	1
75	Волейбол. стойки и передвижения	1
76	Волейбол. стойки и передвижения	1
77	Плавание. Кроль на спине	1
78	Волейбол. Владение мячом	1
79	Кроль на спине.	1
80	Элементы волейбола	1
81	Элементы волейбола	1
82	Плавание. Кроль на спине.	1
83	Беговые упражнения	1
84	Беговые упражнения.	1
85	Плавание. Кроль на спине	1
86	Метание мяча	1
87	Метание мяча	1
88	Кроль на спине. Плавание в целом.	1
89	.Прыжок в длину	1
90	Плавание. Кроль на спине	1
91	Беговые упражнения	1
92	Беговые упражнения	1
93	Плавание. Ранее изученные способы.	1
94	Метание малого мяча	1
95	Метание малого мяча	1
96	Плавание. П/И на воде.	1
97	Метание малого мяча	1
98	"Прыжковые упражнения	1
99	Плавание. Подвижные игры на воде	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
101	Прыжокв высоту с разбега	1
102	Плавание. Кроль на спине	1