



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ



«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для 5 класс

Бишкек – 2025

Примерный календарно-тематический план по физкультуре для 5-го класса

№	Тема уроков	Содержательная линия	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
1	Вводное занятие. Цели и задачи предмета. Правила безопасности	Основы теоретических знаний	1	Знать правила ТБ, цели физкультуры		
2-3	Строевые упражнения: перестроения, повороты	Элементы основной гимнастики	2	Выполнять команды, строиться		
4-6	Общеразвивающие упражнения с предметами	Развитие физических качеств	3	Выполнять упражнения		
7-8	Прыжки с усложнением положения тела	Прыжки	2	Уметь выполнять прыжки с усложнением		
9-10	Подвижные игры: «Жоолук таштамай», «Топ качмай»	Подвижные игры	2	Развивать ловкость, быстроту в игре		
11-12	Лазание по гимнастической стенке, подтягивания	Сила, ловкость	2	Выполнять подтягивания, лазание		
13-14	Метание мяча на дальность и в цель	Метания	2	Выполнять метания точно и силой		
15-18	Эстафеты с элементами прыжков и бега	Эстафеты	4	Выполнять упражнения в командной форме		
19-20	Общеразвивающие упражнения без предметов	Развитие физических качеств (выносливость, гибкость)	2	Развивать выносливость и координацию		

№	Тема уроков	Содержательная линия	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
21	Кувьрки вперед, назад	Элементы основной гимнастики	1	Выполнять кувьрки по технике		
22-23	Подвижные игры: «Аркан тартыш», «Шакек салмай»	Подвижные игры	2	Развивать реакцию, командные навыки		
24-25	Ведение и передача мяча в парах	Ведение, передача мяча	2	Освоить технику ведения и передачи		
26-27	Метание мяча в цель	Метания	2	Метать точно по горизонтальной цели		
28	Упражнения на растягивание	Развитие гибкости	1	Развивать гибкость суставов		
29-30	Бег с ускорением, челночный бег	Быстрота	2	Выполнять беговые упражнения на скорость		
31-32	Висы на низкой перекладине, упражнения на турнике	Сила	2	Выполнять висы, подтягивания		
33-34	Эстафеты с бегом, метанием, передачей предметов	Эстафеты	2	Командная работа, ловкость, скорость		
35-36	Строевые упражнения: движение в колонне, повороты	Элементы основной гимнастики	2	Выполнять построения и перестроения		
37-38	Упражнения на развитие силы (отжимания, приседания)	Сила	2	Правильно выполнять силовые упражнения		
39-40	Ведение мяча с изменением направления	Ведение мяча	2	Контролировать мяч, менять направление		
41-42	Передача мяча с разной дистанции	Передача мяча	2	Передавать мяч с точностью		

№	Тема уроков	Содержательная линия	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
43-44	Подвижные игры: «Кызыл желек», «Ким жаңылбас»	Подвижные игры	2	Повысить ловкость, внимательность		
45-46	Прыжки с поворотами, в длину с места	Прыжки	2	Выполнять прыжки с усложнением		
47-48	Бег трусцой и кроссовый бег до 500 м	Выносливость	2	Выполнять равномерный бег без остановки		
49-50	Эстафеты с прыжками и бегом	Эстафеты	2	Работать в команде, развивать координацию		
55-56	Игры на внимание: «Сокур теке», «Ийне жоголду»	Подвижные игры	2	Развивать внимание и координацию		
57-58	Передачи мяча на ходу, в парах	Передачи мяча	2	Передавать мяч в движении точно		
59-60	Прыжки через предметы, с поворотом	Прыжки	2	Выполнять прыжки с усложнением техники		
61-62	Эстафеты на точность (с предметами, челночные)	Эстафеты	2	Повысить скорость, меткость, командную работу		
63-64	Бег с изменением направления, скорости	Быстрота	2	Владеть техниками скоростного бега		
65-66	Подвижные игры: «Жоолук таштамай», «Жамбы атмай»	Подвижные игры	2	Повысить ловкость, быстроту реакции		
67-68	Контрольный урок: бег, прыжки, эстафета	Итоговые занятия	2	Проверка достижений за год, оценивание		