## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗКУЛЬТУРА. 5 КЛАСС.

<b>№</b> п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Режим дня. Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	05.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Организация и проведение самостоятельных занятий. Упражнения утренней зарядки. Бег с изменением направления. Челночный бег.	1	07.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	12.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением.	1	14.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скорости.	1	19.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	21.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	26.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Прыжок в длину с разбега	1	28.09	Физическая

	способом «согнув ноги»			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	03.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	05.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Метание малого мяча на дальность	1	10.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника ловли мяча.	1	12.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника ловли мяча	1	17.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Ловля и передача мяча от груди двумя руками, разучивание.	1	19.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Ловля и передача мяча от груди двумя руками, закрепление.	1	24.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

16	Ведение мяча стоя на месте	1	26.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Ведение мяча стоя на месте	1	07.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Ведение мяча в движении	1	09.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Ведение мяча в движении	1	14.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	16.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	21.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Прямая нижняя подача мяча	1	23.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Прямая нижняя подача мяча	1	28.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

24	Приём и передача мяча снизу	1	30.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Приём и передача мяча снизу	1	05.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевому шагу, размыканию и смыканию на месте. Кувырок вперёд и назад в группировке	1	07.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	12.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	14.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Опорные прыжки	1	19.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	21.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Упражнения на гимнастической лестнице	1	26.12	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1	28.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	09.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	09.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	16.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	16.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди	1	23.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди	1	23.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди.	1	30.01	Физическая культура - Российская

	Техника работы ног при кроле на груди.			электронная школа (resh.edu.ru)
40	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди.	1	30.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Сдача техники плавания кролем на груди	1	06.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Сдача техники плавания кролем на груди	1	06.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	1	13.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	1	13.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	1	20.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	1	20.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Развитие общей координации движений в	1	27.02	Физическая культура -

	воде при кроле на спине.			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине.	1	27.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	05.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	05.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Приём и передача мяча сверху	1	12.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Приём и передача мяча сверху	1	12.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и в движении. Пионербол.	1	26.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и в движении. Пионербол.	1	28.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

			1	
55	Технические действия с мячом	1	02.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Технические действия с мячом	1	04.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	09.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	11.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	16.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	18.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	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	23.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива	1	25.04	Физическая культура -

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	02.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	07.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	14.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	16.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	21.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	23.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
· ·	ЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО РАММЕ	68		