**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 |  | 1 | 05.09 | РЭШ Урок №1  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/> |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  | 1 | 7.09 | РЭШ Урок №2  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/> |
| 3 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  | 1 | 12.09 | РЭШ Урок №3  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/> |
| 4 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  | 1 | 14.09 | РЭШ Урок №10  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/> |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | 1 | 19.09 | РЭШ Урок №26  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/> |
| 6 | Бег на длинные дистанции |  |  | 1 | 21.09 | Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru> |
| 7 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | 1 | 26.09 | Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 8 | Бег на длинные дистанции | 1 |  | 1 | 28.09 | Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 9 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | 1 | 3.10 | Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 10 | Бег на короткие дистанции | 1 |  | 1 | 5.10 | Сайт «Копилкауроков»  <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia> |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  | 1 | 10.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/ |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  | 1 | 12.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/ |
| 14 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  | 1 | 17.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/ |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | 1 | 19.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/ |
| 16 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  | 1 | 24.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/ |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  | 1 | 26.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/ |
| 18 | Упражнения на развитие координации | 1 |  | 1 | 7.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/ |
| 19 | Упражнения на формирование телосложения |  |  | 1 | 9.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/ |
| 20 | Кувырок вперёд и назад в группировке |  |  | 1 | 14.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ |
| 21 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  | 1 | 16.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ |
| 22 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 1 |  | 21.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ |
| 23 | Опорные прыжки | 1 |  | 1 | 23.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/ |
| 24 | Опорные прыжки | 1 |  | 1 | 28.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/conspect/261506/ |
| 25 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  | 1 | 30.11 | РЭШ Урок №15  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/> |
| 26 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  | 1 | 5.12 | РЭШ Урок №30  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/> |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 | 7.12 | Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html> |
| 28 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | 1 | 12.12 | РЭШ Урок №30  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/> |
| 29 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  | 1 | 14.12 | РЭШ Урок №29  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/> |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | 1 | 19.12 | РЭШ Урок №29  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/> |
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  | 1 | 21.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/ |
| 32 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  | 1 | 26.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/ |
| 33 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  | 1 | 28.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/ |
| 34 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  | 1 | 9.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/ |
| 35 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  | 1 | 11.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/ |
| 36 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 | 16.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/ |
| 37 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 | 18.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/conspect/262761/ |
| 38 | Техника ловли мяча | 1 |  | 1 | 23.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/ |
| 39 | Техника передачи мяча | 1 |  | 1 | 25.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/ |
| 40 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  | 1 | 30.01 | https://multiurok.ru/index.php/files/vedenie-miacha-na-meste-s-raznoi-vysotoi-otskoka-5.html |
| 41 | Ведение мяча в движении | 1 |  | 1 | 01.02 | https://multiurok.ru/index.php/files/vedenie-miacha-na-meste-s-raznoi-vysotoi-otskoka-5.html |
| 42 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  | 1 | 6.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/ |
| 43 | Технические действия с мячом | 1 |  | 1 | 8.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/ |
| 44 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  | 1 | 13.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ |
| 45 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  | 1 | 15.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ |
| 46 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  | 1 | 20.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ |
| 47 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  | 1 | 22.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ |
| 48 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  | 1 | 27.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ |
| 49 | Технические действия с мячом | 1 |  | 1 | 29.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/ |
| 50 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 | 5.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ |
| 51 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 | 7.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ |
| 52 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 | 12.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ |
| 53 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  | 1 | 14.03 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/> |
| 54 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  | 1 | 19.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ |
| 55 | Обводка мячом ориентиров | 1 |  | 1 | 21.03 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/> |
| 56 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 |  | 1 | 02.04 | Сайт ВФСК ГТО |
| 57 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 |  | 1 | 4.04 | Сайт ВФСК ГТО |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 9.04 |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  | 1 | **11**.04 | Сайт ВФСК ГТО |
| 60 | 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 |  | 1 | 16.04 | Сайт ВФСК ГТО |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | 1 | 18.04 | Сайт ВФСК ГТО |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 23.04 | Сайт ВФСК ГТО |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | 1 | 25.04 | Сайт ВФСК ГТО |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 30.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/ |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  | 1 | 7.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/ |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | 1 | 14.05 | https://www.gto.ru/norms |
| 67 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  | 1 | 16.05 | https://www.gto.ru/norms |
| 68 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  | 1 | 21.05 | https://www.gto.ru/norms |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |