**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 «А» КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов История появления современного спорта | 1 | 0 | 1 | 02.09 | учи.ру |
| 2 | Виды физических упражнений Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 1 | 05.09 | учи.ру |
| 3 | Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | 0 | 1 | 09.09 | учи.ру |
| 4 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 12.09 | учи.ру |
| 5 | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | 16.09 | учи.ру |
| 6 | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | 19.09 | учи.ру |
| 7 | Лазанье по канату | 1 | 0 | 1 | 23.09 | учи.ру |
| 8 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 26.09 | учи.ру |
| 9 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 30.09 | учи.ру |
| 10 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 03.10 | учи.ру |
| 11 | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | 07.10 | учи.ру |
| 12 | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | 10.10 | учи.ру |
| 13 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 1 | 14.10 | учи.ру |
| 14 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 1 | 17.10 | учи.ру |
| 15 | Метание набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 21.10 | учи.ру |
| 16 | Метание набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 24.10 | учи.ру |
| 17 | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 07.11 | учи.ру |
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 11.11 | учи.ру |
| 19 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 14.11 | учи.ру |
| 20 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 18.11 | учи.ру |
| 21 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 21.11 | учи.ру |
| 22 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 25.11 | учи.ру |
| 23 | Челночный бег | 1 | 0 | 1 | 28.11 | учи.ру |
| 24 | Челночный бег | 1 | 0 | 1 | 02.12 | учи.ру |
| 25 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 1 | 05.12 | учи.ру |
| 26 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | 0 | 1 | 09.12 | учи.ру |
| 27 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | 0 | 1 | 12.12 | учи.ру |
| 28 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | 0 | 1 | 16.12 | учи.ру |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 19.12 | учи.ру |
| 30 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 | 23.12 | учи.ру |
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | 0 | 1 | 26.12 | учи.ру |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 0 | 1 | 09.01 | учи.ру |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | 0 | 1 | 13.01 | учи.ру |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 | 16.01 | учи.ру |
| 35 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | 20.01 | учи.ру |
| 36 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | 0 | 1 | 23.01 | учи.ру |
| 37 | Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 | 0 | 1 | 27.01 | учи.ру |
| 38 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | 0 | 1 | 30.01 | учи.ру |
| 39 | Упражнения в плавании брассом | 1 | 0 | 1 | 03.02 | учи.ру |
| 40 | Упражнения в плавании дельфином | 1 | 0 | 1 | 06.02 | учи.ру |
| 41 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 | 10.02 | учи.ру |
| 42 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 | 13.02 | учи.ру |
| 43 | Спортивная игра баскетбол | 1 | 0 | 1 | 17.02 | учи.ру |
| 44 | Спортивная игра баскетбол | 1 | 0 | 1 | 20.02 | учи.ру |
| 45 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 24.02 | учи.ру |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 27.02 | учи.ру |
| 47 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 | 03.03 | учи.ру |
| 48 | Спортивная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 06.03 | учи.ру |
| 49 | Спортивная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 10.03 | учи.ру |
| 50 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 13.03 | учи.ру |
| 51 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 17.03 | учи.ру |
| 52 | Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 1 | 20.03 | учи.ру |
| 53 | Спортивная игра футбол | 1 | 0 | 1 | 19.03 | учи.ру |
| 54 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 1 | 03.04 | учи.ру |
| 55 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 | 07.04 | учи.ру |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 10.04 | учи.ру |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 | 14.04 | учи.ру |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 17.04 | учи.ру |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 21.04 | учи.ру |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 24.04 | учи.ру |
| 61 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | 1 | 0 | 1 | 28.04 | учи.ру |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 05.05 | учи.ру |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 12.05 | учи.ру |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 15.05 | учи.ру |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 19.05 | учи.ру |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 22.05 | учи.ру |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 26.05 | учи.ру |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 1 | 27.05 | учи.ру |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |