

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	05.09	
2	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	07.09	
3	Режим дня и его значение для современного школьника.	1	12.09	
4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	14.09	
5	Осанка человека. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	19.09	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	21.09	
7	Закаливающие процедуры.	1	26.09	
8	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Развитие координации.	1	28.09	
9	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	03.10	
10	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	05.10	
11	Кувырок вперед и назад в группировке.	1	17.10	
12	Кувырок вперед и назад в группировке.	1	19.10	
13	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	24.10	
14	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	26.10	
15	Лазанье на гимнастической стенке разноименным способом по диагонали.	1	31.10	
16	Лазанье на гимнастической стенке одноименным способом вверх.	1	02.11	
17	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	07.11	
18	Упоры и висы на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	09.11	
19	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	14.11	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
20	Упражнения ритмической гимнастики. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	16.11	
21	Техника имитации передвижения на лыжах.	1	28.11	
22	Техника имитации передвижения на лыжах.	1	30.11	
23	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	05.12	
24	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	07.12	
25	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	12.12	
26	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	14.12	
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	19.12	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	21.12	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	26.12	
30	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	28.12	
31	Метание малого мяча на дальность.	1	09.01	
32	Метание малого мяча на дальность.	1	11.01	
33	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.	1	16.01	
34	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте.	1	18.01	
35	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении.	1	23.01	
36	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	25.01	
37	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	30.01	
38	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	01.02	
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	06.02	
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	08.02	
41	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол.	1	13.02	
42	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	15.02	
43	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	27.02	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
44	Прямая верхняя подача мяча в волейболе.	1	29.02	
45	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	05.03	
46	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	07.03	
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	12.03	
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	14.03	
49	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол.	1	19.03	
50	Удар по неподвижному мячу.	1	21.03	
51	Удар по неподвижному мячу.	1	26.03	
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	28.03	
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	02.04	
54	Ведение футбольного мяча.	1	04.04	
55	Ведение футбольного мяча.	1	16.04	
56	Обводка мячом ориентиров.	1	18.04	
57	Основные правила, ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний ВФСК ГТО.	1	23.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м и 60м.	1	26.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	02.05	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	07.05	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1	14.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	16.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки на скакалке, за 15 секунд.	1	21.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 500м.	1	24.05	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).	1	28.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	30.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		