ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока в четверти** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **I ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | | |
| 1 | 1 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 01.09 - 02.09 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | 2 | Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 | 01.09 - 02.09  05.09 - 09.09 | Тестирование бега на 60 м. |
| 3 | 3 | Финиширование. Старты из различных положений. |  |  |  |
| 4 | 4 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 1 | 05.09 - 09.09 | Тестирование челночного бега 3х10 м |
| 5 | 5 | Метание малого мяча в неподвижную мишень. | 1 | 12.09 - 16.09 |  |
| 6 | 6 | Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 12.09 - 16.09  19.09 - 23.09 | Тестирование бега 1 км |
| 7 | 7 | Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой (14 минут) |  |  |  |
| 8 | 8 | Футбол. Удар по неподвижному мячу. | 1 | 19.09 - 23.09 |  |
| 9 | 9 | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 26.09 - 30.09 |  |
| 10 | 10 | Футбол. Ведение футбольного мяча. | 1 | 26.09 - 30.09 |  |
| 11 | 11 | Прыжок в длину с разбега способом  «согнув ноги». | 2 | 03.10 - 07.10 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 12 | 12 | Метание малого мяча в цель и на дальность. |  |  |  |
| 13 | 13 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 10.10 - 14.10 |  |
| 14 | 14 | Метание малого мяча на дальность. Учебная игра «Футбол». | 1 | 10.10 - 14.10 | Тестирование метания малого мяча на дальность |
| 15 | 15 | Физическая подготовка. | 2 | 17.10 - 21.10 | Тестирование упражнений на пресс, отжимание, подтягивание. |
| 16 | 16 | Физическая подготовка. |  |  |  |  |
| **II ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | | |
| 17 | 1 | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | 1 | 24.10 - 28.10 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | 2 | Упражнения в кувырках вперёд и назад в группировке. | 2 | 24.10 - 28.10  07.11 - 11.11 |  |
| 19 | 3 | Упражнения в кувырках вперёд и назад в группировке. |  |  |  |
| 20 | 4 | Упражнения в кувырках вперёд ноги «скрестно». | 2 | 07.11 - 11.11  14.11 - 18.11 |  |
| 21 | 5 | Упражнения в кувырках вперёд ноги «скрестно |  |  |  |
| 22 | 6 | Кувырок назад из стойки на лопатках. | 2 | 14.11 - 18.11  21.11 - 25.11 |  |
| 23 | 7 | Кувырок назад из стойки на лопатках. |  |  |  |
| 24 | 8 | Опорный прыжок на гимнастического козла. | 2 | 21.11 - 25.11  28.11 - 02.12 |  |
| 25 | 9 | Опорный прыжок на гимнастического козла. |  |  |  |
| 26 | 10 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. | 2 | 28.11-02.12  05.12-09.12 |  |
| 27 | 11 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. |  |  |  |
| 28 | 12 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 2 | 05.12 - 09.12  12.12 - 16.12 |  |
| 29 | 13 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. |  |  |  |
| 30 | 14 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах. | 2 | 12.12 - 16.12  19.12 - 23.12 |  |
| 31 | 15 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах. |  |  |  |
| 32 | 16 | Сдача зачетов | 1 | 19.12 - 23.12 | Тестирование на гибкость. |
| **III ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | | |
| 33 | 1 | Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 09.01 - 13.01 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | 2 | Спортивные игры. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 2 | 09.01 - 13.01  16.01 - 20.01 |  |
| 35 | 3 | Спортивные игры. Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |  |  |  |
| 36 | 4 | Спортивные игры. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. | 1 | 16.01 - 20.01 |  |
| 37 | 5 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 2 | 23.01 - 27.01 |  |
| 38 | 6 | Передача мяча в парах на месте, в движении. |  |  |  |
| 39 | 7 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 | 30.01 - 03.02 |  |
| 40 | 8 | Контрольный урок по теме «Баскетбол». |  |  | Зачет |  |
| 41 | 9 | Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры в волейбол. | 1 | 06.02 - 10.02 |  |  |
| 42 | 10 | Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 1 | 06.02 - 10.02 |  |
| 43 | 11 | Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 1 | 13.02 - 17.02 |  |
| 44 | 12 | Спортивные игры. Волейбол. Упражнения в приёме и передаче волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. | 2 | 13.02 - 17.02  20.02 - 24.03 |  |
| 45 | 13 | Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. |  |  |  |
| 46 | 14 | Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 | 20.02 - 24.02  27.02 - 03.03 |  |
| 47 | 15 | Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 48 | 16 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 2 | 06.03 - 10.03 | Зачет |
| 49 | 17 | Кроссовая подготовка |  |  |  |
| 50 | 18 | Равномерный бег (12 мин.) Бег под гору | 1 | 13.03 - 17.03 |  |
| 51 | 19 | Равномерный бег (14 мин.). Развитие выносливости. | 1 | 13.03 - 17.03 |  |
| 52 | 20 | Равномерный бег (17 мин.). Бег по пересеченной местности. | 1 | 20.03 - 23.03 |  |
| **IV ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | | |
| 53 | 1 | Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 20.03 - 23.03 |  | https://resh.edu.ru/ |
| 54 | 2 | Равномерный бег 2000 м (без времени) | 2 | 20.03 - 23.03  03.04 - 07.04 | Зачет |
| 55 | 3 | Прыжковая подготовка |  |  |  |
| 56 | 4 | Прыжок в длину с места | 2 | 03.04 - 07.04  10.04 - 14.04 | Зачет |
| 57 | 5 | Эстафетный бег (прием и передача эстафетной палочки). |  |  |  |
| 58 | 6 | Эстафетный бег(прием и передача эстафетной палочки).. | 1 | 10.04 - 14.04 |  |
| 59 | 7 | Метание малого мяча в неподвижную мишень. | 1 | 17.04 - 21.04 |  |
| 60 | 8 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 1 | 17.04 - 21.04 | Тестирование челночного бега 3х10 м |  |
| 61 | 9 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 1 | 24.04 - 28.04 | Тестирование бега на 60 м. |
| 62 | 10 | Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | 24.04 - 28.04  01.05 - 05.05 | Тестирование бега 1 км |
| 63 | 11 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |  |
| 64 | 12 | Прыжок в длину с разбега способом  «согнув ноги». | 1 | 01.05 - 05.05 | Тестирование прыжка в длину с места. |
| 65 | 13 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 08.05 - 12.05 |  |
| 66 | 14 | Физическая подготовка. | 2 | 08.05 - 12.05  15.05 - 19.05 | Тестирование упражнений на пресс, отжимание, подтягивание. |
| 67 | 15 | Спортивная игра «Футбол». | 1 | 15.05 - 19.05 |  |
| 68 | 16 | Итоги года. | 1 | 22.05 - 26.05 |  |