

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 в основной школе	1			06.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			08.09	
3	Наблюдение за физическим развитием	1			13.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			15.09	
5	Определение состояния организма	1			20.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
6	Бег на длинные дистанции	1			22.09	
7	Бег на длинные дистанции.	1			27.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
8	Бег на короткие дистанции	1			29.09	
9	Бег на короткие дистанции.	1			04.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			11.10	
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			13.10	
13	Метание малого мяча на дальность	1			18.10	
14	Техника ловли мяча	1			20.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
15	Техника ловли мяча	1			25.10	
16	Техника передачи мяча	1			27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
17	Техника передачи мяча	1			08.11	
18	Упражнения на развитие гибкости	1			10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
19	Упражнения на развитие координации	1			15.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
20	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			17.11	
21	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			22.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
22	Опорные прыжки	1			24.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/

23	Опорные прыжки	1			29.11	
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
25	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			06.12	
26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
27	Повороты на лыжах способом переступания	1			13.12	
28	Повороты на лыжах способом переступания	1			15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
29	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			20.12	
30	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
31	Спуск на лыжах с пологого склона	1			27.12	
32	Спуск на лыжах с пологого склона	1			29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
33	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			10.01	
34	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			12.01	
35	Ведение мяча стоя на месте	1			17.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
36	Ведение мяча в движении	1			19.01	

37	Ведение мяча в движении	1			24.01	
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
39	Технические действия с мячом	1			31.01	
40	Прямая нижняя подача мяча	1			02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
41	Прямая нижняя подача мяча	1			07.02	
42	Приём и передача мяча снизу	1			09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
43	Приём и передача мяча снизу	1			14.02	
44	Приём и передача мяча сверху	1			16.02	
45	Приём и передача мяча сверху				21.02	
46	Технические действия с мячом	1			28.02	
47	Технические действия с мячом	1			01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
48	Технические действия с мячом	1			06.03	
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			13.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			15.03	
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			20.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			22.03	
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			03.04	

54	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			10.04	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			17.04	
58	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			19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1			03.05	

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			22.05	
66	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 Б 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			06.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			07.09	
3	Наблюдение за физическим развитием	1			13.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			14.09	
5	Определение состояния организма	1			20.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
6	Бег на длинные дистанции	1			21.09	
7	Бег на длинные дистанции.	1			27.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
8	Бег на короткие дистанции	1			28.09	
9	Бег на короткие дистанции.	1			04.10	
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			05.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			11.10	
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			12.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
13	Метание малого мяча на дальность	1			18.10	
14	Техника ловли мяча	1			19.10	
15	Техника ловли мяча	1			25.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
16	Техника передачи мяча	1			26.10	
17	Техника передачи мяча	1			08.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
18	Упражнения на развитие гибкости	1			09.11	
19	Упражнения на развитие координации	1			16.11	
20	Кувырок вперед и назад в группировке	1			17.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
21	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			22.11	
22	Опорные прыжки	1			23.11	
23	Опорные прыжки	1			29.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			30.11	
25	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			06.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/

26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			07.12	
27	Повороты на лыжах способом переступания	1			13.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
28	Повороты на лыжах способом переступания	1			14.12	
29	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			20.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
30	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			21.12	
31	Спуск на лыжах с пологого склона	1			27.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
32	Спуск на лыжах с пологого склона	1			28.12	
33	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			10.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
34	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			11.01	
35	Ведение мяча стоя на месте	1			17.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
36	Ведение мяча в движении	1			18.01	
37	Ведение мяча в движении	1			24.01	
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			25.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
39	Технические действия с мячом	1			31.01	
40	Прямая нижняя подача мяча	1			01.02	

41	Прямая нижняя подача мяча	1			07.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
42	Приём и передача мяча снизу	1			08.02	
43	Приём и передача мяча снизу	1			14.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
44	Приём и передача мяча сверху	1			15.02	
45	Приём и передача мяча сверху				21.02	
46	Технические действия с мячом	1			22.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
47	Технические действия с мячом	1			28.02	
48	Технические действия с мячом	1			29.02	
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			06.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			07.03	
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			13.03	
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			20.03	
54	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			21.03	

55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			03.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			04.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			10.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
58	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			11.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			18.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			25.04	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			02.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			08.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05	
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 В 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			05.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			08.09	
3	Наблюдение за физическим развитием	1			12.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			15.09	
5	Определение состояния организма	1			19.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
6	Бег на длинные дистанции	1			22.09	
7	Бег на длинные дистанции.	1			26.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
8	Бег на короткие дистанции	1			29.09	

9	Бег на короткие дистанции.	1			03.10	
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			06.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			10.10	
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			13.10	
13	Метание малого мяча на дальность	1			17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
14	Техника ловли мяча	1			20.10	
15	Техника ловли мяча	1			24.10	
16	Техника передачи мяча	1			27.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
17	Техника передачи мяча	1			07.11	
18	Упражнения на развитие гибкости	1			10.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
19	Упражнения на развитие координации	1			14.11	
20	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			17.11	
21	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			21.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
22	Опорные прыжки	1			24.11	
23	Опорные прыжки	1			28.11	

24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
25	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			05.12	
26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
27	Повороты на лыжах способом переступания	1			12.12	
28	Повороты на лыжах способом переступания	1			15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
29	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			19.12	
30	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
31	Спуск на лыжах с пологого склона	1			26.12	
32	Спуск на лыжах с пологого склона	1			29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
33	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			09.01	
34	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			12.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
35	Ведение мяча стоя на месте	1			16.01	
36	Ведение мяча в движении	1			19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

37	Ведение мяча в движении	1			23.01	
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			26.01	
39	Технические действия с мячом	1			30.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
40	Прямая нижняя подача мяча	1			02.02	
41	Прямая нижняя подача мяча	1			06.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
42	Приём и передача мяча снизу	1			09.02	
43	Приём и передача мяча снизу	1			13.02	
44	Приём и передача мяча сверху	1			16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
45	Приём и передача мяча сверху				20.02	
46	Технические действия с мячом	1			27.02	
47	Технические действия с мячом	1			01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
48	Технические действия с мячом	1			05.03	
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			12.03	
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			19.03	
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			22.03	
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных	1			02.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

	нормативов 3 ступени. Физическая подготовка					
54	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			05.04	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			12.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
58	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			19.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04	

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			03.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
66	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

