

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа составлена на 67 часов. Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме в 5А, 5Б, 5В классах предусмотрено за счет объединения тем №62 и №63.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено диагностические задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.resh.edu.ru/
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1			04.09	https://resh.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			06.09	https://resh.edu.ru
3	Олимпийские игры древности	1			11.09	https://resh.edu.ru
4	Режим дня	1			13.09	https://resh.edu.ru

5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			18.09	https://resh.edu.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			20.09	https://resh.edu.ru
7	Составление дневника по физической культуре	1			25.09	https://resh.edu.ru
8	Упражнения утренней зарядки	1			27.09	https://resh.edu.ru
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			02.10	https://resh.edu.ru
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			04.10	https://resh.edu.ru
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			09.10	
12	Кувырок назад в группировке	1			11.10	
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1			16.10	
14	Опорные прыжки	1			18.10	
15	Опорные прыжки	1			23.10	
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			25.10	
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1			06.11	
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1			08.11	

19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.11	https://resh.edu.ru
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			15.11	
21	Бег на длинные дистанции	1			20.11	
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			22.11	
23	Бег на короткие дистанции	1			27.11	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			29.11	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			04.12	
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			06.12	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			11.12	
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			13.12	

29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			18.12	
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			20.12	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			25.12	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			27.12	
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			15.01	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			10.01	
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			22.01	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			17.01	
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			29.01	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			24.01	
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1			05.02	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			31.01	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1			12.02	
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			07.02	

43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			19.02	
44	Ведение мяча стоя на месте	1			14.02	
45	Ведение мяча в движении	1			26.02	
46	Ведение мяча в движении	1			21.02	
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			05.03	
48	Технические действия с мячом	1			28.02	
49	Технические действия с мячом	1			12.03	
50	Прямая нижняя подача мяча	1			07.03	
51	Прямая нижняя подача мяча	1			19.03	
52	Приём и передача мяча снизу	1			14.03	
53	Приём и передача мяча снизу	1			02.04	
54	Приём и передача мяча сверху	1			21.03	
55	Приём и передача мяча сверху	1			09.04	
56	Технические действия с мячом	1			04.04	
57	Технические действия с мячом	1			16.04	
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			11.04	

59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			23.04	
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			18.04	
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			30.04	
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			25.04	
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			07.05	
65	Обводка мячом ориентиров	1			16.05	
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			14.05	https://resh.edu.ru
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			23.05	
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			21.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		