Приложение 2 к рабочей программе основного общего образования

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классы)

## 5 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Электронные
№ п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Скоростной бег до 40м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег на результат 60м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto- method
4	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto- method
5	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto- method
6	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6м (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto- method
7	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto- method

8	Челночный бег 3x10. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	1	https://www.gto.ru/#gto- method
9	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Бег на 1000 м (ГТО)	1	1	https://www.gto.ru/#gto- method
11	Бег с препятствиями и на местности.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	1	www.school.edu.ru
13	Старты из различных исходных положений.	1	1	www.school.edu.ru
14	Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Строевые упражнения.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с большим мячом.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Мальчики: гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

 $\neg$ 

23	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	1	www.school.edu.ru
26	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	1	www.school.edu.ru
27	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки и перемещения игрока.	1	1	www.school.edu.ru
28	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1	1	www.school.edu.ru
29	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	1	www.school.edu.ru
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	1	www.school.edu.ru
31	Вырывание и выбивание мяча.	1	1	www.school.edu.ru
32	Нападение быстрым прорывом.	1	1	www.school.edu.ru
33	Тактика свободного нападения.	1	1	www.school.edu.ru
34	Правила соревнований по баскетболу (минибаскетболу) Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника безопасности на уроках по волейболу. История волейбола. Стойки игрока и перемещения.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

37	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	1	www.school.edu.ru
39	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	1	1	www.school.edu.ru
41	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	1	1	www.school.edu.ru
42	Игра по упрощённым правилам миниволейбола.	1	1	www.school.edu.ru
43	Техника безопасности на уроках по гандболу. История гандбола. Стойки игрока и перемещения.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	1	www.school.edu.ru
45	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	1	www.school.edu.ru
46	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1	1	www.school.edu.ru
47	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	1	www.school.edu.ru
48	Игра по упрощённым правилам мини- гандбола.	1	1	www.school.edu.ru
49	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Стойки игрока и перемещения.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1	1	www.school.edu.ru
51	Удары по воротам указанными способами на	1	1	www.edu.ru

	точность (меткость) попадания мячом в цель.			www.school.edu.ru
52	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Правила соревнований по футболу (минифутболу) Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Высокий старт от 10 до 15м. Скоростной бег до 40 м.	1	1	www.edu.ru
58	Бег на результат 60м. (ГТО).	1	1	https://www.gto.ru/#gto- method
59	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	1	https://www.gto.ru/#gto- method
60	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	1	https://www.gto.ru/#gto- method
61	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками.	1	1	https://www.gto.ru/#gto- method
62	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками.	1	1	https://www.gto.ru/#gto- method
63	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Бег на 1000 м (ГТО)	1	1	https://www.gto.ru/#gto- method
65	Бег с препятствиями и на местности.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru
67	Старты из различных исходных положений.	1		1	www.school.edu.ru
68	Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		1	www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	