

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество во часов	Учебно-методические материалы, КИМы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)			
1	Физическая культура в основной школе	1	Учебник по физической культуре 5-6-7 классы под редакцией Виленского
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	
3	Олимпийские игры древности	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)			
4	Режим дня	1	Учебник по физической культуре 5-6-7 классы под редакцией Виленского
5	Наблюдение за физическим развитием	1	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
7	Определение состояния организма	1	
8	Составление дневника по физической культуре	1	
Физическое совершенствование			
Раздел 1. Физкультурно- оздоровительная деятельность			
1.1 Физкультурно- оздоровительная деятельность (5 часов)			
9	Упражнения утренней зарядки	1	Учебник по физической культуре 5-6-7 классы под редакцией Виленского

10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	Учебник по физической культуре 5-6-7 классы под редакцией Виленского
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	
Раздел 2. Спортивно- оздоровительная деятельность			
2.1 Гимнастика (8 часов)			
14	Упражнения на развитие гибкости	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf
15	Упражнения на развитие координации	1	
16	Упражнения на формирование телосложения	1	
17	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	
18	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	
19	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	
20	Опорные прыжки	1	
21	Опорные прыжки	1	
2.2 Легкая атлетика (12 часов)			
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf Учебник по физической культуре 5-6-7 классы под редакцией Виленского
23	Упражнения на гимнастической лестнице	1	
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
25	Бег на длинные дистанции	1	
26	Бег на длинные дистанции	1	
27	Бег на короткие дистанции	1	
28	Бег на короткие дистанции	1	
29	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	

30	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
31	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
32	Метание малого мяча на дальность	1	
2.3 Зимние виды спорта (12 часов)			
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf Учебник по физической культуре 5-6-7 классы под редакцией Виленского
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
2.4 Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)			
45	Техника ловли мяча	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf
46	Техника ловли мяча	1	
47	Техника передачи мяча	1	
48	Техника передачи мяча	1	
49	Ведение мяча стоя на месте	1	
50	Ведение мяча стоя на месте	1	

51	Ведение мяча в движении	1	
52	Ведение мяча в движении	1	
53	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
54	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
55	Технические действия с мячом	1	
56	Технические действия с мячом	1	
2.5 Спортивные игры. Волейбол (10 часов)			
57	Прямая нижняя подача мяча	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_file/s/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf
58	Прямая нижняя подача мяча	1	
59	Приём и передача мяча снизу	1	
60	Приём и передача мяча снизу	1	
61	Приём и передача мяча сверху	1	
62	Приём и передача мяча сверху	1	
63	Технические действия с мячом	1	
64	Технические действия с мячом	1	
65	Технические действия с мячом	1	
66	Технические действия с мячом	1	
2.6 Спортивные игры. Футбол (10 часов)			
67	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_file/s/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf
68	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	
69	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
70	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
71	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
72	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
73	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	

74	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
75	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	
76	Обводка мячом ориентиров	1	
2.7 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (25 часов)			
77	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf
78	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	
83	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	
84	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	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://medschkol.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Uchebnik_Fizicheskaya_kul_tura_5_7_kl.pdf
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	

101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025