

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Солерудниковская гимназия**

Рассмотрено на заседании кафедры

«Экология и здоровье»

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**Поурочное планирование
по физической культуре**

Класс: **5**

Количество часов (в неделю): **2**

Количество часов (в год): **67**

Уровень: **базовый**

Учитель: **Сапожников А.Н.**

Программа разработана на основе требований к результатам освоения
основной образовательной программы **основного** общего образования

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			5а	5б
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Рекомендации по ТБ во время выполнения беговых упражнений.	1	7.09	6.09
2.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	9.09	7.09
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	14.09	13.09
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	16.09	14.09
5.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1	21.09	20.09
6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	23.09	21.09
7.	Рекомендации учителя по использованию упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	28.09	27.09
8.	Стойки, перемещения удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	30.09	28.09
9.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	5.10	4.10
10.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка	1	7.10	5.10
11.	Удары по мячу, навесы. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка. Учебная игра.	1	12.10	11.10
12.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	14.10	12.10
13.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка	1	19.10	18.10

14.	Удары по мячу, навесы. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка. Учебная игра.	1	21.10	19.10
15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Рекомендации учителя по использованию упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	26.10	25.10
16.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	28.10	26.10
17.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	9.11	8.11
18.	Рекомендации учителя по использованию упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	11.11	9.11
19.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	16.11	15.11
20.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	18.11	16.11
21.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	23.11	22.11
22.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	25.11	23.11
23.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	30.11	29.11
24.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	2.12	30.12
25.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	7.12	6.12
26.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад в группировке.	1	9.12	7.12
27.	Упражнения на развитие координации. Кувырок назад в группировке.	1	14.12	13.12
28.	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1	16.12	14.12
29.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	21.12	20.12

30.	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	23.12	21.12
31.	Гимнастическая комбинация с элементами акробатики.	1	11.01	27.12
32.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	13.01	10.01
33.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	18.01	11.01
34.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	20.01	17.01
35.	Режим дня и его значение для современного школьника.	1	25.01	18.01
36.	Инструктаж по технике безопасности на уроках «Зимние виды спорта». Передвижения с лыжами, поворот переступанием	1	27.01	24.01
37.	Передвижения с лыжами, поворот переступанием, скользящий шаг.	1	1.02	25.01
38.	Передвижения с лыжами, скользящий шаг. Торможение	1	3.02	31.01
39.	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. торможение	1	8.02	1.02
40.	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг.	1	10.02	7.02
41.	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Подъем елочкой, торможение плугом.	1	15.02	8.02
42.	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Подъем елочкой, торможение плугом.	1	17.02	14.02
43.	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Подъем елочкой, торможение плугом.	1	22.02	15.02
44.	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный безшажный ход.	1	1.03	21.02
45.	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный безшажный ход.	1	3.03	22.02
46.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1	10.03	28.02

	Значение здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.			
47.	Рекомендации учителя по использованию упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	15.03	1.03
48.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	17.03	7.03
49.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	22.03	14.03
50.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	24.03	15.03
51.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	5.04	21.03
52.	Рекомендации учителя по использованию упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1	7.04	22.03
53.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	12.04	4.04
54.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	14.04	5.04
55.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	19.04	11.04
56.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1	21.04	12.04
57.	Тест на физическую подготовку: ГТО.	1	26.04	18.04
58.	Рекомендации учителя по использованию упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	28.04	19.04
59.	Стойки, перемещения удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	3.05	25.04
60.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	5.05	26.04
61.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка	1	10.05	2.05
62.	Удары по мячу, навесы. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка. Учебная игра.	1	12.05	3.05
63.	Бег с максимальной скоростью на короткие	1	17.05	10.05

	дистанции.			
64.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	19.05	16.05
65.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	24.05	17.05
66.	Метание малого мяча на дальность.	1	26.05	23.05
67.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		24.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67		