**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Филиал МКОУ "Поспелихинская СОШ №1" Котляровская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МБОУ Поспелихинская сош №1  Педсовет №10 от «27» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  ЗДУВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4 от «27» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пустовойтенко Н.А.  Приказ №69-о от «27» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5923246)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 класса

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 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 |  |  | 03.09 |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  |  | 05.09 |  |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 |  |  | 10.09 |  |
| 4 | Режим дня | 1 |  |  | 12.09 |  |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 |  |  | 17.09 | <https://www.gto.ru> |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 19.09 | <https://www.gto.ru> |
| 7 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  | 24.09 |  |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 |  |  | 26.09 | <https://www.gto.ru> |
| 9 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  | 01.10 |  |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  |  | 03.10 | <https://www.gto.ru> |
| 11 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 08.10 |  |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км | 1 |  |  | 10.10 | <https://www.gto.ru> |
| 13 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 |  |  | 15.10 |  |
| 14 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  | 17.10 |  |
| 15 | Составление дневника по физической культуре | 1 |  |  | 22.10 |  |
| 16 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  | 24.10 |  |
| 17 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека | 1 |  |  | 05.11 |  |
| 18 | Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения | 1 |  |  | 07.11 |  |
| 19 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  | 12.11 |  |
| 20 | Кувырок назад в группировке | 1 |  |  | 14.11 |  |
| 21 | Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно | 1 |  |  | 19.11 |  |
| 22 | Опорные прыжки | 1 |  |  | 21.11 |  |
| 23 | Опорные прыжки | 1 |  |  | 26.11 |  |
| 24 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  | 28.11 |  |
| 25 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  | 03.12 |  |
| 26 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 05.12 |  |
| 27 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 10.12 | <https://www.gto.ru> |
| 28 | 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 |  |  | 12.12 | <https://www.gto.ru> |
| 29 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  | 17.12 |  |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 19.12 | <https://www.gto.ru> |
| 31 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 24.12 |  |
| 32 | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 |  |  | 26.12 | <https://www.gto.ru> |
| 33 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 09.01 |  |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 14.01 |  |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 16.01 |  |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 21.01 |  |
| 37 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  | 23.01 |  |
| 38 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  | 28.01 |  |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  | 30.01 |  |
| 40 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  | 04.01 |  |
| 41 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 06.02 |  |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км | 1 |  |  | 11.02 | <https://www.gto.ru> |
| 43 | Техника ловли и передачи мяча на месте | 1 |  |  | 13.02 |  |
| 44 | Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении | 1 |  |  | 18.02 |  |
| 45 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  | 20.02 |  |
| 46 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  | 25.02 |  |
| 47 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  | 27.02 |  |
| 48 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  | 04.03 |  |
| 49 | Технические действия с мячом | 1 |  |  | 06.03 |  |
| 50 | Технические действия с мячом | 1 |  |  | 11.03 |  |
| 51 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  | 13.03 |  |
| 52 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  | 14.03 |  |
| 53 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  | 18.03 |  |
| 54 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  | 20.03 |  |
| 55 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  | 01.04 |  |
| 56 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  | 03.04 |  |
| 57 | Технические действия с мячом | 1 |  |  | 08.04 |  |
| 58 | Технические действия с мячом | 1 |  |  | 10.04 |  |
| 59 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  | 15.04 |  |
| 60 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  | 17.04 |  |
| 61 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  | 22.04 |  |
| 62 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  | 24.04 |  |
| 63 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  | 29.04 |  |
| 64 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  | 06.05 |  |
| 65 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  |  | 13.05 |  |
| 66 | Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  | 15.05 |  |
| 67 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  | 20.05 | <https://www.gto.ru> |
| 68 | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 |  |  | 22.05 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |