|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Физическая культура у древних народов |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | История появления современного спорта |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Виды физических упражнений |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Закаливание организма под душем |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Строевые команды и упражнения |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Строевые команды и упражнения |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Лазанье по канату |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Лазанье по канату |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Прыжки через скакалку |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Прыжок в длину с разбега |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Прыжок в длину с разбега |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Броски набивного мяча |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Броски набивного мяча |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Челночный бег |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Челночный бег |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Бег с ускорением на короткую дистанцию |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Беговые упражнения с координационной сложностью |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Спортивная игра баскетбол |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Спортивная игра баскетбол |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Подвижные игры с приемами баскетбола |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Подвижные игры с приемами баскетбола |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Спортивная игра волейбол |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Спортивная игра волейбол |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Спортивная игра футбол |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Спортивная игра футбол |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Подвижные игры с приемами футбола |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Подвижные игры с приемами футбола |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68  |  0  |  0  |  |