|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 |  | |