

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1			02.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			03.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
3	Дозировка физических нагрузок Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			09.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
4	Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1			10.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
5	Строевые команды и упражнения	1			16.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
6	Лазанье по канату	1			17.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
7	Передвижения по гимнастической скамейке	1			23.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
8	Передвижения по гимнастической стенке	1			24.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
9	Прыжки через скакалку	1			30.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
10	Ритмическая гимнастика	1			01.10.2024	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/f841ebc8
11	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			07.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
12	Танцевальные упражнения из танца полька	1			08.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
13	Прыжок в длину с разбега	1			14.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
14	Броски набивного мяча	1			15.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
15	Челночный бег	1			21.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			22.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			05.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
18	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			11.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
19	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			12.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
20	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			18.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8

21	Повороты на лыжах способом переступания	1			19.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
22	Торможение на лыжах способом «плут» при спуске с пологого склона	1			25.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
23	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			26.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			02.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			03.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
26	Спортивная игра баскетбол	1			09.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
27	Спортивная игра баскетбол	1			10.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			16.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			23.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			24.12.2024	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/f841ebc8
32	Спортивная игра волейбол	1			30.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
33	Спортивная игра волейбол	1			13.01.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
34	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			14.01.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
35	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20.01.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
36	Спортивная игра футбол	1			21.01.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
37	Спортивная игра футбол	1			27.01.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
38	Подвижные игры с приемами футбола	1			28.01.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
39	Подвижные игры с приемами футбола	1			03.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
40	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			04.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
41	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1			10.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			11.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			17.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			18.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			25.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			03.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			04.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			11.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			17.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
50	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			18.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			24.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			25.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			07.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			15.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			21.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			28.04.2025	Библиотека ЦОК

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/f841ebc8
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			29.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			05.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			06.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			12.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			13.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			19.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			20.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1				Библиотека ЦОК

	Подвижные игры					https://m.edsoo.ru/f841ebc8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		