**5 В класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 | Физическаякультуравосновнойшколе | 1 | 02.09 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Физическаякультураиздоровыйобразжизничеловека | 1 | 05.09 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Олимпийскиеигрыдревности | 1 | 09.09 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Режимдня | 1 | 12.09 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Наблюдениезафизическимразвитием | 1 | 16.09 |  |
| 6 | Организацияипроведениесамостоятельныхзанятий | 1 | 19.09 |  |
| 7 | Определениесостоянияорганизма | 1 | 23.09 |  |
| 8 | Составлениедневникапофизическойкультуре | 1 | 26.09 |  |
| 9 | Упражненияутреннейзарядки | 1 | 30.09 |  |
| 10 | Оздоровительныемероприятияврежимеучебнойдеятельности | 1 | 03.10 |  |
| 11 | Упражнениянаразвитиегибкости | 1 | 07.10 |  |
| 12 | Упражнениянаразвитиекоординации | 1 | 10.10 |  |
| 13 | Упражнениянаформированиетелосложения | 1 | 14.10 |  |
| 14 | Кувыроквперёдиназадвгруппировке | 1 | 17.10 |  |
| 15 | Кувыроквперёдноги «скрестно» | 1 | 21.10 |  |
| 16 | Кувырокназадизстойкиналопатках | 1 | 24.10 |  |
| 17 | Опорныепрыжки | 1 | 07.11 |  |
| 18 | Упражнениянанизкомгимнастическомбревне | 1 | 11.11 |  |
| 19 | Упражнениянагимнастическойлестнице | 1 | 14.11 |  |
| 20 | Упражнениянагимнастическойскамейке | 1 | 18.11 |  |
| 21 | Бегнадлинныедистанции | 1 | 21.11 |  |
| 22 | Бегнакороткиедистанции | 1 | 25.11 |  |
| 23 | Прыжоквдлинусразбегаспособом «согнувноги» | 1 | 28.11 |  |
| 24 | Метаниемалогомячавнеподвижнуюмишень | 1 | 02.12 | https://resh.edu.ru |
| 25 | Метаниемалогомячанадальность | 1 | 05.12 |  |
| 26 | Передвижениеналыжахпопеременнымдвухшажнымходом | 1 | 09.12 |  |
| 27 | Поворотыналыжахспособомпереступания | 1 | 12.12 |  |
| 28 | Подъёмвгоркуналыжахспособом «лесенка» | 1 | 16.12 |  |
| 29 | Спускналыжахспологогосклона | 1 | 19.12 | https://resh.edu.ru |
| 30 | Преодолениенебольшихпрепятствийприспускеспологогосклона | 1 | 23.12 |  |
| 31 | Преодолениенебольшихпрепятствийприспускеспологогосклона | 1 | 26.12 |  |
| 32 | Техникаловлимяча | 1 | 28.12 |  |
| 33 | Техникапередачимяча | 1 | 09.01 |  |
| 34 | Ведениемячастоянаместе | 1 | 13.01 |  |
| 35 | Ведениемячавдвижении | 1 | 16.01 |  |
| 36 | Бросокбаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа | 1 | 20.01 |  |
| 37 | Техническиедействиясмячом | 1 | 23.01 |  |
| 38 | Техническиедействиясмячом | 1 | 27.01 |  |
| 39 | Прямаянижняяподачамяча | 1 | 30.01 |  |
| 40 | Приёмипередачамячаснизу | 1 | 03.02 |  |
| 41 | Приёмипередачамячасверху | 1 | 06.02 |  |
| 42 | Приёмипередачамячасверху | 1 | 10.02 |  |
| 43 | Техническиедействиясмячом | 1 | 13.02 |  |
| 44 | Ударпомячувнутреннейсторонойстопы | 1 | 17.02 |  |
| 45 | Остановкакатящегосямячавнутреннейсторонойстопы | 1 | 20.02 |  |
| 46 | ИсторияВФСКГТОиГТОвнашидни.Правилавыполненияспортивныхнормативов 3 ступени. Физическаяподготовка | 1 | 24.02 |  |
| 47 | ПравилаТБнаурокахприподготовкекГТО. ЗОЖ.Перваяпомощьпритравмах | 1 | 27.02 |  |
| 48 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Бегна 30м. Эстафеты | 1 | 03.03 |  |
| 49 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Бегна 30м. Эстафеты | 1 | 06.03 | https://resh.edu.ru |
| 50 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Бегна 1000м | 1 | 10.03 | https://resh.edu.ru |
| 51 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Бегна 1000м | 1 | 13.03 |  |
| 52 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Кроссна 2 км. Подводящиеупражнения | 1 | 17.03 |  |
| 53 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Кроссна 2 км. Подводящиеупражнения | 1 | 20.03 |  |
| 54 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Бегналыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 03.04 |  |
| 55 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Бегналыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 07.04 |  |
| 56 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Подтягиваниеизвисанавысокойперекладине – мальчики.Сгибаниеиразгибаниеруквупорележанаполу. Эстафеты | 1 | 10.04 |  |
| 57 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Наклонвпередизположениястоянагимнастическойскамье.Подвижныеигры | 1 | 14.04 |  |
| 58 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами. Эстафеты | 1 | 17.04 |  |
| 59 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Подниманиетуловищаизположениялежанаспине. Подвижныеигры | 1 | 21.04 |  |
| 60 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Подниманиетуловищаизположениялежанаспине. Подвижныеигры | 1 | 24.04 |  |
| 61 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Метаниемячавесом 150г. Подвижныеигры | 1 | 28.04 |  |
| 62 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Метаниемячавесом 150г. Подвижныеигры | 1 | 05.05 |  |
| 63 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Челночныйбег 3\*10м.Эстафеты | 1 | 12.05 |  |
| 64 | ПравилаитехникавыполнениянормативакомплексаГТО: Челночныйбег 3\*10м.Эстафеты | 1 | 15.05 |  |
| 65 | ЛетнийфестивальГТО. (сдачанормГТОссоблюдениемправилитехникивыполненияиспытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 19.05 |  |
| 66 | ЛетнийфестивальГТО. (сдачанормГТОссоблюдениемправилитехникивыполненияиспытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 22.05 |  |
| 67 | ЗимнийфестивальГТО. (сдачанормГТОссоблюдениемправилитехникивыполненияиспытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 26.05 |  |
| 68 | ЗимнийфестивальГТО. (сдачанормГТОссоблюдениемправилитехникивыполненияиспытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 27.05 | https://resh.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | |