

Урок 1

Физическая культура у древних народов

Урок 2

История появления современного спорта

2

Уроков: 4

Контрольных: 0

Способы самостоятельной деятельности

Урок 3

Виды физических упражнений

Урок 4

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры

Урок 5

Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой

Урок 6

Дозировка нагрузки при развитии физических качеств

3

Уроков: 2

Контрольных: 0

Оздоровительная физическая культура

Урок 7

Закаливание организма

Урок 8

Дыхательная гимнастика

4

Уроков: 22

Контрольных: 0

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика

Урок 9

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 10

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой

Урок 11

Прыжковые и беговые упражнения

Урок 12

Бег в равномерном темпе

Урок 13

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег

Урок 14

Совершенствование техники прыжков в длину

Урок 15

Совершенствование техники челночного бега

Урок 16

Бег с преодолением препятствий

Урок 17

Бег с ускорением и торможением

Урок 18

Легкоатлетическая эстафета

Урок 19

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 20

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Урок 21

Бег на дистанции 30 м

Урок 22

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте

Урок 23

Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу

Урок 24

Прыжковые сложно-координированные упражнения

Урок 25

Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести

Урок 26

Закрепление техники прыжков в длину с разбега

Урок 27

Беговые сложно-координированные упражнения

Урок 28

Упражнения на развитие выносливости

Урок 29

Упражнения на развитие координационных способностей

Урок 30

Легкоатлетическая эстафета

Урок 31

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой

Урок 32

Страховка и самостраховка на уроках гимнастики

Урок 33

Строевые упражнения

Урок 34

Гимнастические эстафеты

Урок 35

Упражнения в лазании по канату в три приёма

Урок 36

Упражнения на гимнастической скамейке

Урок 37

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке

Урок 38

Упражнения со скакалкой

Урок 39

Ритмическая гимнастика

Урок 40

Упражнения в танцах галоп и полька

Урок 41

Упражнения на развитие гибкости

Урок 42

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики

Урок 43

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 44

Спортивный инвентарь для подвижных игр

Урок 45

Подвижные игры на точность

Урок 46

Разучивание техники ведения баскетбольного мяча

Урок 47

Эстафета с баскетбольными мячами

Урок 48

Подвижные игры с элементами баскетбола

Урок 49

Подвижные игры на развитие физических качеств

Урок 50

Разучивание техники нижней прямой подачи

Урок 51

Подвижные игры с элементами волейбола

Урок 52

Эстафета с волейбольными мячами

Урок 53

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 54

Спортивный инвентарь для подвижных игр

Урок 55

Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 56

Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе

Урок 57

Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 58

Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 59

Эстафета с футбольными мячами

Урок 60

Подвижные игры на развитие физических качеств

Урок 61

Подвижные игры на основе прыжковых упражнений

Урок 62

Самостоятельная организация подвижных игр

Урок 63

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 64

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 65

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 66

Развитие основных физических качеств

Урок 67

Развитие основных физических качеств

Урок 68

Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты