

Календарно - тематическое планирование

по физической культуре

1 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  | 04.09. | https://resh.edu.ru |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  | 06.09  07.09 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  | 12.09 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 13.09  14.09 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  | 18.09 | https://resh.edu.ru |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  | 20.09  21.09 | https://resh.edu.ru |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  | 25.09 | https://resh.edu.ru |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  | 27.09  28.09 | https://resh.edu.ru |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  | 02.10 | https://resh.edu.ru |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  | 04.10  05.10 | https://resh.edu.ru |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  | 09.10 | https://resh.edu.ru |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 11.10  12.10 | https://resh.edu.ru |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 16.10 | https://resh.edu.ru |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | 18.10  19.10 | https://resh.edu.ru |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  | 23.10 | https://resh.edu.ru |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  | 25.10  26.10 | https://resh.edu.ru |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  | 08.11  09.11 | https://resh.edu.ru |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  | 13.11 | https://resh.edu.ru |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  | 15.11  16.11 | https://resh.edu.ru |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  | 20.11 | https://resh.edu.ru |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  | 22.11  23.11 | https://resh.edu.ru |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  | 27.11 | https://resh.edu.ru |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  | 29.11  30.11 | https://resh.edu.ru |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  | 04.12 | https://resh.edu.ru |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  | 06.12  07.12 | https://resh.edu.ru |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  | 11.12 | https://resh.edu.ru |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 13.12  14.12 | https://resh.edu.ru |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 18.12 | https://resh.edu.ru |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | 20.12  21.12 | https://resh.edu.ru |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | 25.12 | https://resh.edu.ru |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | 27.12  28.12 | https://resh.edu.ru |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | 08.01 | https://resh.edu.ru |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 10.01  11.01 | https://resh.edu.ru |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 15.01 | https://resh.edu.ru |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 17.01  18.01 | https://resh.edu.ru |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 22.01 | https://resh.edu.ru |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  | 24.01  25.01 | https://resh.edu.ru |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 29.01 | https://resh.edu.ru |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 31.01  01.02 | https://resh.edu.ru |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 05.02 | https://resh.edu.ru |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 07.02  08.02 | https://resh.edu.ru |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 12.02 | https://resh.edu.ru |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 14.02  15.02 | https://resh.edu.ru |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 26.02 | https://resh.edu.ru |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 28.02  29.02 | https://resh.edu.ru |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  | 04.03 | https://resh.edu.ru |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 06.03  07.03 | https://resh.edu.ru |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  | 11.03 | https://resh.edu.ru |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  | 13.03  14.03 | https://resh.edu.ru |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  | 18.03 | https://resh.edu.ru |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 20.03  21.03 | https://resh.edu.ru |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  | 01.04 | https://resh.edu.ru |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  | 03.04  04.04 | https://resh.edu.ru |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 08.04 | https://resh.edu.ru |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  | 10.04  11.04 | https://resh.edu.ru |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 15.04 | https://resh.edu.ru |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 17.04  18.04 | https://resh.edu.ru |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 22.04 | https://resh.edu.ru |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 24.04  25.04 | https://resh.edu.ru |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 29.04 | https://resh.edu.ru |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 06.05 | https://resh.edu.ru |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 08.05 | https://resh.edu.ru |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 13.05 | https://resh.edu.ru |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 15.05  16.05 | https://resh.edu.ru |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 20.05 | https://resh.edu.ru |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | 22.05  23.05 | <https://resh.edu.ru> |

2 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  | 05.09 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  | 08.09 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  | 12.09 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  | 15.09 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  | 19.09 | https://resh.edu.ru |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 |  |  | 22.09 | https://resh.edu.ru |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  | 26.09 | https://resh.edu.ru |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 |  |  | 29.09 | https://resh.edu.ru |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  | 03.10 | https://resh.edu.ru |
| 10 | Развитие координации движений | 1 |  |  | 06.10 | https://resh.edu.ru |
| 11 | Развитие координации движений | 1 |  |  | 10.10 | https://resh.edu.ru |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  | 13.10 | https://resh.edu.ru |
| 13 | Закаливание организма | 1 |  |  | 17.10 | https://resh.edu.ru |
| 14 | Утренняя зарядка | 1 |  |  | 20.10 | https://resh.edu.ru |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  | 24.10 | https://resh.edu.ru |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  | 27.10 | https://resh.edu.ru |
| 17 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 07.11 | https://resh.edu.ru |
| 18 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 10.11 | https://resh.edu.ru |
| 19 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 14.11 | https://resh.edu.ru |
| 20 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 17.11 | https://resh.edu.ru |
| 21 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  | 20.11 | https://resh.edu.ru |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 24.11 | https://resh.edu.ru |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 28.11 | https://resh.edu.ru |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 01.12 | https://resh.edu.ru |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 05.12 | https://resh.edu.ru |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 08.12 | https://resh.edu.ru |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 12.12 | https://resh.edu.ru |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 15.12 | https://resh.edu.ru |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 18.12 | https://resh.edu.ru |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | 22.12 | https://resh.edu.ru |
| 31 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  | 26.12 | https://resh.edu.ru |
| 32 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  | 29.12 | https://resh.edu.ru |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  | 09.01 | https://resh.edu.ru |
| 34 | Подъем лесенкой | 1 |  |  | 12.01 | https://resh.edu.ru |
| 35 | Подъем лесенкой | 1 |  |  | 15.01 | https://resh.edu.ru |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | 19.01 | https://resh.edu.ru |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | 23.01 | https://resh.edu.ru |
| 38 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  | 26.01 | https://resh.edu.ru |
| 39 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  | 30.01 | https://resh.edu.ru |
| 40 | Торможение падением на бок | 1 |  |  | 02.02 | https://resh.edu.ru |
| 41 | Торможение падением на бок | 1 |  |  | 06.02 | https://resh.edu.ru |
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | 09.02 | https://resh.edu.ru |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 13.02 | https://resh.edu.ru |
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 16.02 | https://resh.edu.ru |
| 45 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 20.02 | https://resh.edu.ru |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 23.02 | https://resh.edu.ru |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 27.02 | https://resh.edu.ru |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 01.03 | https://resh.edu.ru |
| 49 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 05.03 | https://resh.edu.ru |
| 50 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 12.03 | https://resh.edu.ru |
| 51 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  | 15.03 | https://resh.edu.ru |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 19.03 | https://resh.edu.ru |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 22.03 | https://resh.edu.ru |
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 02.04 | https://resh.edu.ru |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 05.04 | https://resh.edu.ru |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  | 09.04 | https://resh.edu.ru |
| 57 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 12.04 | https://resh.edu.ru |
| 58 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 16.04 | https://resh.edu.ru |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 19.04 | https://resh.edu.ru |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 23.04 | https://resh.edu.ru |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 26.04 | https://resh.edu.ru |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 30.04 | https://resh.edu.ru |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 07.05 | https://resh.edu.ru |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 14.05 | https://resh.edu.ru |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 17.05 | https://resh.edu.ru |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 21.05 | https://resh.edu.ru |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 24.05 | https://resh.edu.ru |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 28.05 | https://resh.edu.ru |
| 69 | Футбольный бильярд | 1 |  |  | 31.05 | <https://resh.edu.ru> |

3 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  | 06.09 | https://resh.edu.ru |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  | 07.09 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  | 13.09 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  | 14.09 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  | 20.09 | https://resh.edu.ru |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  | 21.09 | https://resh.edu.ru |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  | 27.09 | https://resh.edu.ru |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | 28.09 | https://resh.edu.ru |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 04.10 | https://resh.edu.ru |
| 10 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | 05.10 | https://resh.edu.ru |
| 11 | Лазанье по канату | 1 |  |  | 11.10 | https://resh.edu.ru |
| 12 | Лазанье по канату | 1 |  |  | 12.10 |  |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 18.10 | https://resh.edu.ru |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 19.10 | https://resh.edu.ru |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | 25.10 | https://resh.edu.ru |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  | 26.10 | https://resh.edu.ru |
| 17 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 08.11 | https://resh.edu.ru |
| 18 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 09.11 | https://resh.edu.ru |
| 19 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | 15.11 | https://resh.edu.ru |
| 20 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | 16.11 | https://resh.edu.ru |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | 22.11 | https://resh.edu.ru |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | 23.11 | https://resh.edu.ru |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | 29.11 | https://resh.edu.ru |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | 30.11 | https://resh.edu.ru |
| 25 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | 06.12 | https://resh.edu.ru |
| 26 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | 07.12 | https://resh.edu.ru |
| 27 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 13.12 | https://resh.edu.ru |
| 28 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 14.12 | https://resh.edu.ru |
| 29 | Челночный бег | 1 |  |  | 20.12 | https://resh.edu.ru |
| 30 | Челночный бег | 1 |  |  | 21.12 | https://resh.edu.ru |
| 31 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 27.12 | https://resh.edu.ru |
| 32 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | 28.12 | https://resh.edu.ru |
| 33 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | 10.01 | https://resh.edu.ru |
| 34 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | 11.01 | https://resh.edu.ru |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 17.01 | https://resh.edu.ru |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 18.01 | https://resh.edu.ru |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  | 24.01 | https://resh.edu.ru |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  | 25.01 | https://resh.edu.ru |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  | 31.01 | https://resh.edu.ru |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  | 01.02 | https://resh.edu.ru |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 07.02 | https://resh.edu.ru |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 08.02 | https://resh.edu.ru |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 14.02 | https://resh.edu.ru |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 15.02 | https://resh.edu.ru |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  | 21.02 | https://resh.edu.ru |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  | 22.02 | https://resh.edu.ru |
| 47 | Правила поведения в бассейне | 1 |  |  | 28.02 | https://resh.edu.ru |
| 48 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 |  |  | 29.02 | https://resh.edu.ru |
| 49 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  | 06.03 | https://resh.edu.ru |
| 50 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  | 07.03 | https://resh.edu.ru |
| 51 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  |  | 13.03 | https://resh.edu.ru |
| 52 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  |  | 14.03 | https://resh.edu.ru |
| 53 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  |  | 20.03 | https://resh.edu.ru |
| 54 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  |  | 21.03 | https://resh.edu.ru |
| 55 | Упражнения в плавании брассом | 1 |  |  | 03.04 | https://resh.edu.ru |
| 56 | Упражнения в плавании брассом | 1 |  |  | 04.04 | https://resh.edu.ru |
| 57 | Упражнения в плавании дельфином | 1 |  |  | 10.04 | https://resh.edu.ru |
| 58 | Упражнения в плавании дельфином | 1 |  |  | 11.04 | https://resh.edu.ru |
| 59 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 17.04 | https://resh.edu.ru |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 18.04 | https://resh.edu.ru |
| 61 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 24.04 | https://resh.edu.ru |
| 62 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 25.04 | https://resh.edu.ru |
| 63 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 08.05 | https://resh.edu.ru |
| 64 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 15.05 | https://resh.edu.ru |
| 65 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 16.05 | https://resh.edu.ru |
| 66 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 22.05 | https://resh.edu.ru |
| 67 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | 23.05 | https://resh.edu.ru |
| 68 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | 29.05 | https://resh.edu.ru |
| 69 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 30.05 | https://resh.edu.ru |

4 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  | 04.09  05.09 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  | 08.09 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  | 11.09  12.09 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  | 15.09 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  | 18.09  19.09 | https://resh.edu.ru |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  | 22.09 | https://resh.edu.ru |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  | 25.09  26.09 | https://resh.edu.ru |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | 29.09 | https://resh.edu.ru |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  |  | 02.10  03.10 | https://resh.edu.ru |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  | 06.10 | https://resh.edu.ru |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  | 09.10  10.10 | https://resh.edu.ru |
| 12 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  | 13.10 | https://resh.edu.ru |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | 16.10  17.10 | https://resh.edu.ru |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | 20.10 | https://resh.edu.ru |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  | 23.10  24.10 | https://resh.edu.ru |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  | 27.10 | https://resh.edu.ru |
| 17 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  | 07.11 | https://resh.edu.ru |
| 18 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  | 10.11 | https://resh.edu.ru |
| 19 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  | 13.11  14.11 | https://resh.edu.ru |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  | 17.11 | https://resh.edu.ru |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  | 20.11  21.11 | https://resh.edu.ru |
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  | 24.11 | https://resh.edu.ru |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  | 27.11  28.11 | https://resh.edu.ru |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | 01.12 | https://resh.edu.ru |
| 25 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  | 04.12  05.12 | https://resh.edu.ru |
| 26 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  | 08.12 | https://resh.edu.ru |
| 27 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  | 11.12  12.12 | https://resh.edu.ru |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  | 15.12 | https://resh.edu.ru |
| 29 | Беговые упражнения | 1 |  |  | 18.12  19.12 | https://resh.edu.ru |
| 30 | Беговые упражнения | 1 |  |  | 22.12 | https://resh.edu.ru |
| 31 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | 25.12  16.12 | https://resh.edu.ru |
| 32 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | 29.12 | https://resh.edu.ru |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | 08.01  09.01 | https://resh.edu.ru |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 12.01 | https://resh.edu.ru |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 15.01  16.01 | https://resh.edu.ru |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 19.01 | https://resh.edu.ru |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 22.01  23.01 | https://resh.edu.ru |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 26.01 | https://resh.edu.ru |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 29.01  30.01 | https://resh.edu.ru |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  | 02.02 | https://resh.edu.ru |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  | 05.02  06.02 | https://resh.edu.ru |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  | 09.02 | https://resh.edu.ru |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  | 12.02  13.02 | https://resh.edu.ru |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  | 16.02 | https://resh.edu.ru |
| 45 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 |  |  | 19.02  20.02 | https://resh.edu.ru |
| 46 | Подводящие упражнения | 1 |  |  | 23.02 | https://resh.edu.ru |
| 47 | Подводящие упражнения | 1 |  |  | 26.02  27.02 | https://resh.edu.ru |
| 48 | Подводящие упражнения | 1 |  |  | 01.03 | https://resh.edu.ru |
| 49 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  |  | 04.03  05.03 | https://resh.edu.ru |
| 50 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  |  | 11.03  12.03 | https://resh.edu.ru |
| 51 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  | 15.03 | https://resh.edu.ru |
| 52 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  | 18.03  19.03 | https://resh.edu.ru |
| 53 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  | 22.03 | https://resh.edu.ru |
| 54 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  | 01.04  02.04 | https://resh.edu.ru |
| 55 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  | 05.04 | https://resh.edu.ru |
| 56 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  | 08.04  09.04 | https://resh.edu.ru |
| 57 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  | 12.04 | https://resh.edu.ru |
| 58 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |  |  | 15.04  16.04 | https://resh.edu.ru |
| 59 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  | 19.04 | https://resh.edu.ru |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  | 22.04  23.04 | https://resh.edu.ru |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  | 26.04 | https://resh.edu.ru |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  | 29.04  30.04 | https://resh.edu.ru |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  | 06.05  07.05 | https://resh.edu.ru |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  | 13.05  14.05 | https://resh.edu.ru |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  | 17.05 | https://resh.edu.ru |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  | 20.05  21.04 | https://resh.edu.ru |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  | 24.05 | https://resh.edu.ru |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  | 27.05  28.05 | https://resh.edu.ru |
| 69 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  | 31.05 | <https://resh.edu.ru> |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**