

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  |  |  | 06.0907.09 | 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  |  |  | 13.0914.09 | 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  |  |  | 20.0921.09 | 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  |  |  | 27.0928.09 | https://resh.edu.ru |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях |  1  |  |  | 02.10 | https://resh.edu.ru |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям |  1  |  |  | 04.1005.10 | https://resh.edu.ru |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом |  1  |  |  | 09.10 | https://resh.edu.ru |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники |  1  |  |  | 11.1012.10 | 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  |  |  | 18.1019.10 | 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  |  |  | 25.1026.10 | https://resh.edu.ru |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом |  1  |  |  | 08.1109.11 | https://resh.edu.ru |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой |  1  |  |  | 13.11 | https://resh.edu.ru |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках |  1  |  |  | 15.1116.11 | 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  |  |  | 22.1123.11 | https://resh.edu.ru |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа |  1  |  |  | 27.11 | https://resh.edu.ru |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке |  1  |  |  | 29.1130.11 | 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  |  |  | 06.1207.12 | 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  |  |  | 13.1214.12 | 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  |  |  | 20.1221.12 | 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  |  |  | 27.1228.12 | 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  |  |  | 10.0111.01 | 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  |  |  | 17.0118.01 | 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  |  |  | 24.0125.01 | 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  |  |  | 31.0101.02 | 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  |  |  | 07.0208.02 | 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  |  |  | 14.0215.02 | 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  |  |  | 28.0229.02 | 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  |  |  | 06.0307.03 | 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  |  |  | 13.0314.03 | 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  |  |  | 20.0321.03 | 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  |  |  | 03.0404.04 | 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  |  |  | 10.0411.04 | 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  |  |  | 17.0418.04 | https://resh.edu.ru |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок |  1  |  |  | 22.04 | https://resh.edu.ru |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок |  1  |  |  | 24.0425.04 | 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  |  |  | 15.0516.05 | 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  |  |  | 22.0523.05 | <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  |  |  | 04.0905.09 | https://resh.edu.ru |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта |  1  |  |  | 08.09 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка |  1  |  |  | 11.0912.09 | 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  |  |  | 18.0919.09 | 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  |  |  | 25.0926.09 | 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  |  |  | 02.1003.10 | https://resh.edu.ru |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений |  1  |  |  | 06.10 | https://resh.edu.ru |
| 11 | Акробатическая комбинация |  1  |  |  | 09.1010.10 | 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  |  |  | 16.1017.10 | 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  |  |  | 23.1024.10 | 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  |  |  | 13.1114.11 | 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  |  |  | 20.1121.11 | https://resh.edu.ru |
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» |  1  |  |  | 24.11 | https://resh.edu.ru |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» |  1  |  |  | 27.1128.11 | 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  |  |  | 04.1205.12 | 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  |  |  | 11.1212.12 | https://resh.edu.ru |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания |  1  |  |  | 15.12 | https://resh.edu.ru |
| 29 | Беговые упражнения |  1  |  |  | 18.1219.12 | https://resh.edu.ru |
| 30 | Беговые упражнения |  1  |  |  | 22.12 | https://resh.edu.ru |
| 31 | Метание малого мяча на дальность |  1  |  |  | 25.1216.12 | 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  |  |  | 08.0109.01 | 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  |  |  | 15.0116.01 | 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  |  |  | 22.0123.01 | 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  |  |  | 29.0130.01 | 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  |  |  | 05.0206.02 | 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  |  |  | 12.0213.02 | 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  |  |  | 19.0220.02 | https://resh.edu.ru |
| 46 | Подводящие упражнения |  1  |  |  | 23.02 | https://resh.edu.ru |
| 47 | Подводящие упражнения |  1  |  |  | 26.0227.02 | https://resh.edu.ru |
| 48 | Подводящие упражнения |  1  |  |  | 01.03 | https://resh.edu.ru |
| 49 | Упражнения с плавательной доской |  1  |  |  | 04.0305.03 | https://resh.edu.ru |
| 50 | Упражнения с плавательной доской |  1  |  |  | 11.0312.03 | https://resh.edu.ru |
| 51 | Упражнения в скольжении на груди |  1  |  |  | 15.03 | https://resh.edu.ru |
| 52 | Упражнения в скольжении на груди |  1  |  |  | 18.0319.03 | 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  |  |  | 01.0402.04 | https://resh.edu.ru |
| 55 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  | 05.04 | https://resh.edu.ru |
| 56 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  | 08.0409.04 | https://resh.edu.ru |
| 57 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  | 12.04 | https://resh.edu.ru |
| 58 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  | 15.0416.04 | 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  |  |  | 22.0423.04 | https://resh.edu.ru |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  |  | 26.04 | https://resh.edu.ru |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  |  | 29.0430.04 | https://resh.edu.ru |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  1  |  |  | 06.0507.05 | https://resh.edu.ru |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  1  |  |  | 13.0514.05 | https://resh.edu.ru |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  1  |  |  | 17.05 | https://resh.edu.ru |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  1  |  |  | 20.0521.04 | https://resh.edu.ru |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  1  |  |  | 24.05 | https://resh.edu.ru |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  1  |  |  | 27.0528.05 | 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**