

Приложение к рабочей программе
по Физической культуре 4 класс
(ID1910423)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	02.09.2025	https://resh.edu.ru/
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	04.09.2025	https://uchi.ru/
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	09.09.2025	https://resh.edu.ru/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1	0	1	11.09.2025	https://uchi.ru/
5	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений .	1	0	1	16.09.2025	https://resh.edu.ru/
6	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Обучение опорному прыжку	1	0	1	18.09.2025	https://uchi.ru/
7	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	23.09.2025	https://resh.edu.ru/
8	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	25.09.2025	https://uchi.ru/
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	30.09.2026	https://resh.edu.ru/

10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	02.10.2025	https://resh.edu.ru/
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	07.10.2025	https://uchi.ru/
12	Беговые упражнения	1	0	1	09.10.2025	https://resh.edu.ru/
13	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	14.10.2025	https://uchi.ru/
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	16.10.2025	https://resh.edu.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	21.10.2025	https://uchi.ru/
16	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	23.10.2025	https://resh.edu.ru/
17	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	06.11.2025	https://uchi.ru/
18	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	11.11.2025	https://resh.edu.ru/
19	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	13.11.2025	https://uchi.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	18.11.2025	https://resh.edu.ru/
21	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	20.11.2025	https://uchi.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	25.11.2025	https://resh.edu.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	27.11.2025	https://uchi.ru/
24	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	02.12.2025	https://resh.edu.ru/
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	04.12.2025	https://uchi.ru/
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	09.12.2025	https://resh.edu.ru/
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	11.12.2025	https://uchi.ru/
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	16.12.2025	https://resh.edu.ru/
29	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	18.12.2025	https://uchi.ru/
30	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	23.12.2025	https://resh.edu.ru/

31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	25.12.2025	https://uchi.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	30.12.2025	https://resh.edu.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	13.01.2026	https://uchi.ru/
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	15.01.2026	https://resh.edu.ru/
35	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	20.01.2026	https://uchi.ru/
36	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	22.01.2026	https://resh.edu.ru/
37	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	27.01.2026	https://uchi.ru/
38	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	29.01.2026	
39	Упражнения из игры футбол	1	0	1	03.02.2026	https://resh.edu.ru/
40	Упражнения из игры футбол	1	0	1	05.02.2026	https://uchi.ru/
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	1	10.02.2026	https://resh.edu.ru/
42	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	12.02.2026	https://uchi.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	17.02.2026	https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	19.02.2026	https://uchi.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	24.02.2026	https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	26.02.2026	https://uchi.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	03.03.2026	https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	05.03.2026	https://uchi.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	10.03.2026	https://resh.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	12.03.2026	https://uchi.ru/
51	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	0	1	17.03.2026	https://resh.edu.ru/
52	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	0	1	19.03.2026	https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	24.03.2026	https://uchi.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	26.03.2026	https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	07.04.2026	https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	09.04.2026	https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	14.04.2026	https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	16.04.2026	https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	1	21.04.2026	https://uchi.ru/

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2026	https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	28.04.2025	https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	30.04.2026	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	05.05.2026	https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	07.05.2026	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2026	https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	14.05.2026	https://resh.edu.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	19.05.2026	https://uchi.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	21.05.2026	https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		