Приложение
к Федеральной рабочей программе
начального общего образования
Физическая культура
(для 1-4 классов образовательных организаций),
утвержденное приказом директора
от 30.08.2024 года № 173 -ОД

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
4	Самостоятельная физическая подготовка	1	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	
6	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
8	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
9	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	

11	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
12	Закаливание организма	1	
13	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
14	Акробатическая комбинация	1	
15	Акробатическая комбинация	1	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
18	Обучение опорному прыжку	1	
19	Обучение опорному прыжку	1	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
24	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
25	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
29	Беговые упражнения	1	
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	

31	Метание малого мяча на дальность	1	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	
46	Подводящие упражнения	1	
47	Подводящие упражнения	1	
48	Упражнения с плавательной доской	1	
49	Упражнения в скольжении на груди	1	
50	Упражнения в скольжении на груди	1	

51	Плавание кролем на спине в полной координации	1	
52	Плавание кролем на спине в полной координации	1	
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	
54	Упражнения в плавании способом кроль	1	
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	
57	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
58	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
61	Упражнения из игры волейбол	1	
62	Упражнения из игры волейбол	1	
63	Упражнения из игры баскетбол	1	
64	Упражнения из игры баскетбол	1	
65	Упражнения из игры футбол	1	
66	Упражнения из игры футбол	1	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025