Приложение к Федеральной рабочей программе начального общего образования Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций), утвержденное приказом директора от 27.08.2025 года № 165 -ОД

Поурочное планирование, 4 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
Разде	Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)			
1.1 3	1.1 Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	
	Раздел 2. Способы сам	остоятельной д	еятельности (4 часа)	
	2.1 Самостоятельна	я физическая по	одготовка (2 часа)	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	
2.2 Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении (2 часа)				
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	

	ФИЗИЧЕСКОІ	Е СОВЕРШЕНСТ	ГВОВАНИЕ
Разде	л 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)		
1.1 y ı	пражнения для профилактики нарушения осанки и снижени	ия массы тела (1	час)
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
	1.2 Закали	вание организма	и (1 час)
8	Закаливание организма	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry- sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
	Раздел 2. Спортивно-оздоро	вительная физич	еская культура (58 часов)
2.1 Ги	имнастика с основами акробатики (12 часов)		
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
10	Акробатическая комбинация	1	
11	Акробатическая комбинация	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry- sovremennosti-istoriya-
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
15	Обучение опорному прыжку	1	
16	Обучение опорному прыжку	1	

17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
18	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	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
	2.2 Легъ	кая атлетика (10	часов)
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
27	Беговые упражнения	1	
28	Метание малого мяча на дальность	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	
2.3 Лыжная подготовка (22 часа)			
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-

1 1	
1	
1	
-	
-	
1	
1	
1	
	1
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	

sovremennosti-istoriyavozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120

46	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
48	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
	2.4 Плавате	льная подготовк	та (2 часа)	
53	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	
54	Подводящие упражнения	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120	
	2.5 Подвижные и спортивные игры (12 часов)			
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry- sovremennosti-istoriya-	

56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	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	
	Раздел 3. Прикладно-ориен	тированная физі	ическая культура (2 часа)
3.1 По	одготовка к выполнению нормативных требований компле	кса ГТО (2 часа)	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
ОБЦ	ĮЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	