

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
4 КЛАСС.**

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                         | Количество<br>часов | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                    | Всего               |                  |                                                                  |
| 1        | Из истории развития физической культуры в России. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.                | 1                   | 06.09            | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 2        | Самостоятельная физическая подготовка                                                                              | 1                   | 08.09            | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 3        | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры                                                         | 1                   | 13.09            | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 4        | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                                                 | 1                   | 15.09            | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 5        | Закаливание организма. Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения.                                           | 1                   | 20.09            | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 6        | Высокий старт. Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1                   | 22.09            | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 7        | Высокий старт. Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Предупреждение травм                              | 1                   | 27.09            | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |

|    |                                                                                                           |   |       |                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------|
|    | на занятиях лёгкой атлетикой                                                                              |   |       |                                                                  |
| 8  | Бег с ускорением. Высокий старт. Бег (30 м). Понятие «короткая дистанция».                                | 1 | 29.09 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 9  | Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Бег (30 м, 60 м). Развитие скоростных качеств           | 1 | 04.10 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 10 | Бег с ускорением. Специальные беговые упражнения. Бег (30 м, 60 м). Развитие скоростных качеств           | 1 | 06.10 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                          | 1 | 11.10 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 12 | Метание малого мяча в цель. ОРУ. Метание набивного мяча. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 13.10 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 13 | Метание малого мяча на дальность                                                                          | 1 | 18.10 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                                                  | 1 | 20.10 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 15 | Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.                                              | 1 | 25.10 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 16 | Игра «Перестрелка».                                                                                       | 1 | 27.10 | Физическая                                                       |

|    |                                                                                                                                    |   |       |                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------------------|
|    | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                           |   |       | культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru)               |
| 17 | Эстафеты с мячом.<br>Игра «Перестрелка»<br>Развитие скоростно-силовых способностей                                                 | 1 | 08.11 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 18 | Эстафеты с мячом.<br>Игра «Перестрелка»<br>Развитие скоростно-силовых способностей                                                 | 1 | 10.11 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 19 | Стойки и перемещения<br>игрока в волейболе.<br>Подбрасывание и ловля<br>мяча над собой.                                            | 1 | 15.11 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 20 | Стойки и перемещения<br>игрока в волейболе.<br>Подбрасывание и ловля<br>мяча над собой.                                            | 1 | 17.11 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 21 | Подбрасывание и<br>передача мяча двумя<br>руками сверху.<br>Передача мяча в парах.<br>Развитие<br>координационных<br>способностей. | 1 | 22.11 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 22 | Предупреждение травм<br>при выполнении<br>гимнастических и<br>акробатических<br>упражнений                                         | 1 | 24.11 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 23 | Акробатическая<br>комбинация                                                                                                       | 1 | 29.11 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 24 | Акробатическая<br>комбинация                                                                                                       | 1 | 01.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская                                       |

|    |                                                                                     |   |       |                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                     |   |       | электронная школа<br>(resh.edu.ru)                                           |
| 25 | Поводящие<br>упражнения для<br>обучения опорному<br>прыжку                          | 1 | 06.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 26 | Опорной прыжок через<br>гимнастического козла<br>с разбега способом<br>напрыгивания | 1 | 08.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 27 | Поводящие<br>упражнения для<br>обучения опорному<br>прыжку                          | 1 | 13.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 28 | Опорной прыжок через<br>гимнастического козла<br>с разбега способом<br>напрыгивания | 1 | 15.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 29 | Обучение опорному<br>прыжку                                                         | 1 | 20.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 30 | Обучение опорному<br>прыжку                                                         | 1 | 22.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 31 | Упражнения на<br>гимнастической<br>перекладине                                      | 1 | 27.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 32 | Упражнения на<br>гимнастической<br>перекладине                                      | 1 | 29.12 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 33 | Висы и упоры на<br>низкой гимнастической                                            | 1 | 10.01 | Физическая<br>культура -                                                     |

|    |                                                                                                                  |   |       |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------|
|    | перекладине                                                                                                      |   |       | Российская электронная школа (resh.edu.ru)                       |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Игра «Перестрелка».                                                 | 1 | 15.01 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Игра «Перестрелка».                                                 | 1 | 17.01 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                                                | 1 | 22.01 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                                                | 1 | 24.01 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 38 | Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками у стены. Развитие координационных способностей.              | 1 | 29.01 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 39 | Подбрасывание и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. | 1 | 31.01 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 40 | Стойки и перемещения игрока в баскетболе. Остановки и повороты без мяча и с мячом.                               | 1 | 05.02 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 41 | Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных                                                     | 1 | 07.02 | Физическая культура - Российская                                 |

|    |                                                                                                                  |   |       |                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------------|
|    | способностей.                                                                                                    |   |       | электронная школа<br>(resh.edu.ru)                                     |
| 42 | Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.                                       | 1 | 12.02 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 43 | Передача мяча с ударом об пол. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 1 | 14.02 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 44 | Длительный бег (5 мин). Развитие выносливости. Метание мяча на дальность.                                        | 1 | 19.02 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 45 | Длительный бег (6 мин). Развитие выносливости. Метание мяча на дальность.                                        | 1 | 21.02 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 46 | Длительный бег (6 мин). Развитие выносливости. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.                                  | 1 | 26.02 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 47 | Длительный бег (7 мин). Развитие выносливости. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.                                  | 1 | 28.02 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 48 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени                                                               | 1 | 04.03 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 49 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время                                                           | 1 | 06.03 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |

|    |                                                                                                                                                                                |   |       |                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------|
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                                                                             | 1 | 11.03 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                                                                             | 1 | 13.03 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                                                                                                     | 1 | 27.03 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 53 | 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 | 29.03 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 54 | 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 | 03.04 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 | 05.04 | Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из                                                                                                  | 1 | 10.04 | Физическая культура - Российская электронная школа               |

|    |                                                                                                                                        |   |       |                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|------------------------------------------------------------------------|
|    | виса лежа на низкой перекладине 90см.<br>Эстафеты                                                                                      |   |       | (resh.edu.ru)                                                          |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 12.04 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 17.04 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 | 19.04 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 | 24.04 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 | 26.04 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 | 03.05 | Физическая культура -<br>Российская электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 63 | Освоение правил и                                                                                                                      | 1 | 08.05 | Физическая                                                             |

|                                        |                                                                                                                         |    |       |                                                                              |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                     |    |       | культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru)               |
| 64                                     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                   | 1  | 15.05 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 65                                     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                             | 1  | 17.05 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 66                                     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                             | 1  | 22.05 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 67                                     | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  | 24.05 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| 68                                     | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  | 29.05 | Физическая<br>культура -<br>Российская<br>электронная школа<br>(resh.edu.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                         | 68 |       |                                                                              |