ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования города Ростова-на-Дону

МБОУ "Лицей № 13"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Директор Агопова Изабелла Крикоровна
Подписано: 29.08.2026г.
Квалифицированная подпись:
0093AA9CD8B4AB9EF1BF966793BFA57E93
11.02.2026г. – 07.05.2027г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Лицей № 13»
Изабелла Крикоровна Агопова
Приказ № 291 от «29» 08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 4 «А», 4 «Б», 4 «В» классов начального общего образования

на 2026-2027 учебный год

Составитель: Кудинова Е.А.,
учитель физической культуры
Дробышева К.Ю.,
учитель физической культуры

г. Ростов-на-Дону
2026г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 19.12.2023г. № 618-ФЗ, в действующей редакции);

Приказ Минпросвещения России № 808 от 10.11.2025г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» зарегистрирован Минюстом России № 85296 от 11.02.2026г. и официально опубликован 12.02.2026г.;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО и СОО, утвержденный приказом Минпросвещения России № 769 от 05.11.2024г., с последующими изменениями;

Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 03.10.2025г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 18.07.2022г. № 569, в действующей редакции);

Федеральная образовательная программа начального общего образования ФОП НОО, утвержденная приказом Минпросвещения России № 372 от 18.05.2023г.;

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей № 13» на 2026 – 2027 учебный год (Приказ № 292 от 29.08.2026г.);

Положением о рабочей программе учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей МБОУ «Лицей № 13» (Приказ № 321 от 29.08.2026г.).

Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2026-2027 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 290 от 29.08.2026г.);

Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2026 – 2027 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 286 от 25.08.2026г.);

Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей № 13»;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии
национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

В соответствии с Учебным планом МБОУ « Лицей № 13» на 2026-2027 учебный год на изучение данного курса в 2026-2027 учебном году отводится 68 часов . (2 час в неделю)

4 «А» класс - 69 часов, 1 час, отведен на подготовку к сдаче нормативов по легкой атлетике,

4 «Б» класс - 65 часов, 1 час спланирован за счет блочной подачи учебного материала,

4 «В» класс - 65 часов,1 час спланирован за счет блочной подачи учебного материала

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте..

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического
- развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки), выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						Афинах;		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в	1	0	1		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	естественных водоёмах					качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;		
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	1	0	1		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);		
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.3	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища,	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
3.5	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.6	*Модуль «Лёгкая атлетика»* . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;		
3.8	*Модуль «Плавание».* Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	10	0	10		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	*Модуль «Плавание».* Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10		3	0	3		;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	*Модуль «Плавание»*	1	0	1		изучают правила поведения на уроках	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.

	Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.					плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;		edu.ru https://uchi.ru/
3.12	*Модуль «Плавание».* Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.	3	0	3		применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и тех-нической подготовки	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	*Модуль «Плавание».* Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.	3	0	3		осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	*Модуль «Плавание».* Кроль на груди и	3	0	3		применяют плавательные упражнения для	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.

	на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.					развития соответствующих физических способностей.		edu.ru https://uchi.ru/
3.15	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
3.16	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4	0	4		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.17	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий:	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.18	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.19	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знаком	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;		https://uchi.ru/
Итого по разделу		55						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						нормативных требований комплекса ГТО;		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 «А» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК . История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	01.09.26	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	02.09.26	Практическая работа
3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	08.09.26	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п.	1	0	1	09.09.26	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	15.09.26	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. **Зачет. Бег 30 м**.	1	1	1	16.09.26	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	22.09.26	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	23.09.26	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге	1	0	1	29.09.26	Практическая работа

	умеренной интенсивности					
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	30.09.26	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	06.10.26	Практическая работа
12	**Зачет бег 500 м.** Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	07.10.26	Практическая работа
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	13.10.26	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	14.10.26	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.10.26	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	21.10.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	10.11.26	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	11.11.26	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	17.11.26	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	18.11.26	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	24.11.26	Практическая работа

22	**Зачет: наклон вперед из положения стоя.** Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	25.11.26	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	01.12.26	Практическая работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	02.12.26	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	08.12.26	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	09.12.26	Практическая работа
27	**Зачет: сгибание -разгибание рук в упоре лежа**	1	1	1	15.12.26	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	16.12.26	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	22.12.26	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	23.12.26	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	29.12.26	Практическая работа
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.12.26	Практическая работа
	По программе: 16 часов, контрольных: 2					
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	12.01.27	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	13.01.27	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	19.01.27	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	20.01.27	Практическая работа

37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	26.01.27	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	27.01.27	Практическая работа
39	**Зачет: комбинация с мячом.**	1	1	1	02.02.27	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	03.02.27	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	09.02.27	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	10.02.27	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	16.02.27	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	17.02.27	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	24.02.27	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	02.03.27	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	03.03.27	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	09.03.27	Практическая работа
49	**Зачет: прыжки на скакалке**	1	1	1	10.03.27	Практическая работа

50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	16.03.27	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.27	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.03.27	Практическая работа
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	24.03.27	Практическая работа
	По программе: 21час, контрольных: 2					
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	06.04.27	Практическая работа
55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1	0	1	07.04.27	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	13.04.27	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	14.04.27	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	20.04.27	Практическая работа
59	**Зачет: подтягивание**	1	1	1	21.04.27	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	27.04.27	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	28.04.27	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых	1	0	1	04.05.27	Практическая работа

	упражнений					
63	**Зачет: прыжок в длину с места**	1	1	1	05.05.27	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	11.05.27	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.05.27	Практическая работа
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.05.27	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.27	Практическая работа
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.27	Практическая работа
69	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.27	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	69		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 «Б» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	03.09.26	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	07.09.26	Практическая работа
3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	10.09.26	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п.	1	0	1	14.09.26	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	17.09.26	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. **Зачет. Бег 30 м**.	1	1	1	21.09.26	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	24.09.26	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	28.09.26	Практическая работа
9	Метание мяча на	1	0	1	01.10.26	Практическая

	дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности					работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	05.10.26	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	08.10.26	Практическая работа
12	**Зачет бег 500 м.** Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	12.10.26	Практическая работа
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	15.10.26	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	19.10.26	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.10.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	05.11.26	Практическая работа
17	Развитие координации в акробатических	1	0	1	09.11.26	Практическая работа

	упражнениях.					
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	12.11.26	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	16.11.26	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	19.11.26	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	23.11.26	Практическая работа
22	**Зачет: наклон вперед из положения стоя.** Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	26.11.26	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	30.11.26	Практическая работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	03.12.26	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	07.12.26	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	10.12.26	Практическая работа
27	**Зачет: сгибание - разгибание рук в упоре лежа**	1	1	1	14.12.26	Практическая работа
28	Упражнения со	1	0	1	17.12.26	Практическая

	скакалкой. Опорный прыжок					работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	21.12.26	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	24.12.26	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	28.12.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.01.27	Практическая работа
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	14.01.27	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	18.01.27	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	21.01.27	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	25.01.27	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	28.01.27	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	01.02.27	Практическая работа
39	**Зачет: комбинация с мячом.**	1	1	1	04.02.27	Практическая работа

40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	08.02.27	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	11.02.27	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	15.02.27	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	18.02.27	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	22.02.27	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	25.02.27	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	01.03.27	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	04.03.27	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	11.03.27	Практическая работа
49	**Зачет: прыжки на скакалке**	1	1	1	15.03.27	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	18.03.27	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях	1	0	1	22.03.27	Практическая работа

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.03.27	Практическая работа
По программе: 21 час, контрольных: 2						
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	05.04.27	Практическая работа
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	08.04.27	Практическая работа
55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	12.04.27	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	15.04.27	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	19.04.27	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	22.04.27	Практическая работа
59	**Зачет: подтягивание**	1	1	1	26.04.27	Практическая работа
60	Метание малого мяча	1	0	1	29.04.27	Практическая

	на дальность					работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	06.05.27	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	13.05.27	Практическая работа
63	**Зачет: прыжок в длину с места**	1	1	1	17.05.27	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	20.05.27	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.05.27	Практическая работа
По программе: 13 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	65		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 «В» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК . История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	03.09.26	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	07.09.26	Практическая работа

3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	10.09.26	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п.	1	0	1	14.09.26	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	17.09.26	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. **Зачет. Бег 30 м**.	1	1	1	21.09.26	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	24.09.26	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	28.09.26	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	01.10.26	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	05.10.26	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	08.10.26	Практическая работа
12	**Зачет бег 500 м.** Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	12.10.26	Практическая работа

13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	15.10.26	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	19.10.26	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.10.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	05.11.26	Практическая работа
17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	09.11.26	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	12.11.26	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	16.11.26	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	19.11.26	Практическая работа

21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	23.11.26	Практическая работа
22	**Зачет: наклон вперед из положения стоя.** Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	26.11.26	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	30.11.26	Практическая работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	03.12.26	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	07.12.26	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	10.12.26	Практическая работа
27	**Зачет: сгибание - разгибание рук в упоре лежа**	1	1	1	14.12.26	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	17.12.26	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	21.12.26	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	24.12.26	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	28.12.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						

32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.01.27	Практическая работа
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	14.01.27	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	18.01.27	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	21.01.27	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	25.01.27	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	28.01.27	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	01.02.27	Практическая работа
39	**Зачет: комбинация с мячом.**	1	1	1	04.02.27	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	08.02.27	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	11.02.27	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	15.02.27	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	18.02.27	Практическая работа
44	Передачи, ловля и	1	0	1	22.02.27	Практическая

	бросок малого мяча. Подвижные игры.					работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	25.02.27	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	01.03.27	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	04.03.27	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	11.03.27	Практическая работа
49	**Зачет: прыжки на скакалке**	1	1	1	15.03.27	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	18.03.27	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.03.27	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.03.27	Практическая работа
По программе: 21 час, контрольных: 2						

53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	05.04.27	Практическая работа
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	08.04.27	Практическая работа
55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	12.04.27	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	15.04.27	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	19.04.27	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	22.04.27	Практическая работа
59	**Зачет: подтягивание**	1	1	1	26.04.27	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.04.27	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	06.05.27	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	13.05.27	Практическая работа
63	**Зачет: прыжок в длину с места**	1	1	1	17.05.27	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	20.05.27	Практическая работа

65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.05.27	Практическая работа
По программе: 13 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	65		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дата внесения изменений, дополнений	***Содержание***	***Согласование с заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)***	***Подпись лица, внесшего запись***

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета МБОУ «Лицей № 13»

от 29 августа 2026 года № 1

Алина Владимировна Демидова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Заместитель директора по УВР
Демидова Алина Владимировна
Подписано: 29.08.2026г.
Квалифицированная подпись:
009A062536C9AF7754D587965CBB4D5CBE
11.03.2026г. - 04.06.2027г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

29 августа 2026 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Заместитель директора по УВР
Еремян Карине Германовна
Подписано: 29.08.2026г.
Квалифицированная подпись:
685F3D6D9E9195620F497E48FA0B2223
23.12.2025г. – 18.03.2027г.