

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия
Администрация Зубово-Полянского муниципального района
МБОУ "Явасская СОШ"

РАССМОТРЕНО
ШУМО учителей
начальных классов
(протокол от 26.08.2025 г. №1)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Е.И. Кочеткова
27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «Явасская
СОШ»
от 29.08.2025 г. №180-од

**Распределение учебных часов:
поурочное планирование**

Уровень образования:
начальное общее образование

Учебный предмет: физическая культура
Класс: 4а, 4б

2025-2026 учебный год

Составитель:
Евдокимова А.В.,
Митякина Д.С.
учителя начальных классов

Яvas

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru			
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru			
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура								
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru			
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru			
Итого по разделу		2						

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Легкая атлетика	14		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.3	Лыжная подготовка	12		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		58		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрол. работы	Практ. работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Игра «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта. Игра «Воробы и вороны»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка. Игра « К своим флагжкам»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Игра « Космонавты»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности «Удочка»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Игра «Лиса и куры»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Игра « Гонка мяча по кругу»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8	Закаливание организма Игра «Мяч капитану»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
16	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
18	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
25	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
27	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

	ногами					
29	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
30	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
34	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
35	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
36	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
51	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
52	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
56	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
57	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
58	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
59	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

60	Упражнения из игры волейбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
61	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
62	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
63	Упражнения из игры баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
64	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
65	Упражнения из игры футбол	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
66	Промежуточная аттестация (сдача норм ГТО)	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник «Физическая культура. 1-4 классы». Лях В. И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник «Физическая культура. 1-4 классы». Лях В. И.

Поурочные разработки по физической культуре .А.Ю.Патрикеев Москва
ВАКО

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

