

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г.Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
 /Р. Н. Сабирзянов/
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
 /А. И. Хузягалиев/
«29» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
 /А. Т. Замалдинов/
Приказ № 460
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(календарно-тематическое планирование)
по физической культуре
Замалдиновой Диляры Азитовны,
учителя физической культуры
4 классы
(базовый уровень обучения)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2025г.

2025/2026 учебный год

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 4

Учитель: Замалдинова Д.А

Количество часов:

Всего 68 ч; в неделю 2 ч

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. 4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.- 95 с.: ил. - (Перспектива).

Дополнительная литература: Рабочая программа по физической культуре. 4 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015.-64 с.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	План	Факт	
Знания о физической культуре							
1	История развития физической культуры в России.	1	0	1	2.09-6.09		https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2	Легкая атлетика Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1	2.09-6.09		https://resh.edu.ru
3	Лёгкая атлетика Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	8.09-12.09		https://resh.edu.ru
4	Лёгкая атлетика Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	8.09-12.09		https://resh.edu.ru
5	Лёгкая атлетика Беговые упражнения.	1	0	1	15.09-19.09		https://resh.edu.ru
6	Лёгкая атлетика Беговые упражнения.	1	0	1	15.09-19.09		https://resh.edu.ru

7	Лёгкая атлетика Строевые упражнения.	1	0	1	22.09-26.09		https://resh.edu.ru
8	Лёгкая атлетика Строевые упражнения.	1	0	1	22.09-26.09		https://resh.edu.ru
9	Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места.	1	0	1	29.09-3.10		https://resh.edu.ru
10	Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места.	1	0	1	29.09-3.10		https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО, Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	6.10-10.10		https://resh.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО, Бег на 1000м. Эстафеты.	1	0	1	6.10-10.10		https://resh.edu.ru
13	Баскетбол Броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	13.10-17.10		https://resh.edu.ru
14	Баскетбол Бросок мяча в корзину двумя руками с места.	1	0	1	13.10-17.10		https://resh.edu.ru
Спортивно –оздоровительная физическая культура							
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1	20.10-24.10		https://resh.edu.ru
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1	0	1	20.10-24.10		https://resh.edu.ru

	упражнений.						
17	Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры.	1	0	1	7.11, 10.11-14.11		https://resh.edu.ru
18	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения и команды.	1	0	1	7.11, 10.11-14.11		https://resh.edu.ru
19	Гимнастика с основами акробатики Упражнение с гимнастической скакалкой.	1	0	1	10.11-14.11		https://resh.edu.ru
20	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения и команды.	1	0	1	10.11-14.11		https://resh.edu.ru
21	Гимнастика с основами акробатики Гимнастическая разминка.	1	0	1	17.11-21.11		https://resh.edu.ru
22	Гимнастика с основами акробатики Прыжковые упражнения.	1	0	1	17.11-21.11		https://resh.edu.ru
23	Гимнастика с основами акробатики Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1	24.11-28.11		https://resh.edu.ru
24	Гимнастика с основами	1	0	1	24.11-28.11		https://resh.edu.ru

	акробатики Упражнение с гимнастической скалкой.						
25	Гимнастика с основами акробатики Прыжковые упражнения.	1	0	1	1.12-5.12		https://resh.edu.ru
26	Гимнастика с основами акробатики Акробатические комбинации.	1	0	1	1.12-5.12		https://resh.edu.ru
27	Гимнастика с основами акробатики Упражнение на гимнастической перекладине.	0	0	1	8.12-12.12		https://resh.edu.ru
28	Гимнастика с основами акробатики Упражнение для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	1	8.12-12.12		https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							
29	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	0	1	15.12-19.12		https://resh.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	15.12-19.12		https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО. Поднимание туловища лежа на спине. Подвижные игры.						
31	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1	22.12-26.12		https://resh.edu.ru
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1	22.12-26.12, 29.12		https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура							
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	12.01-16.01		https://resh.edu.ru
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	12.01-16.01		https://resh.edu.ru
35	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящее упражнение.	1	0	1	19.01-23.01		https://resh.edu.ru
36	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящее упражнение.	1	0	1	19.01-23.01		https://resh.edu.ru
37	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	26.01-30.01		https://resh.edu.ru

38	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	26.01-30.01		https://resh.edu.ru
39	Лыжная подготовка Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	0	1	2.02-6.02		https://resh.edu.ru
40	Лыжная подготовка Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	0	1	2.02-6.02		https://resh.edu.ru
41	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1	9.02-13.02		https://resh.edu.ru
42	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	0	1	9.02-13.02		https://resh.edu.ru
43	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом.	1	0	1	16.02-20.02		https://resh.edu.ru

44	Лыжная подготовка Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом.	1	0	1	16.02-20.02		https://resh.edu.ru
45	Лыжная подготовка Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1	24.02-27.02		https://resh.edu.ru
46	Лыжная подготовка Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1	24.02-27.02		https://resh.edu.ru
47	Лыжная подготовка Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	2.03-6.03		https://resh.edu.ru
48	Лыжная подготовка Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	2.03-6.03		https://resh.edu.ru
49	Лыжная подготовка Подъем лесенкой.	1	0	1	9.03-13.03		https://resh.edu.ru
50	Лыжная подготовка Подъем лесенкой.	1	0	1	9.03-13.03		https://resh.edu.ru
51	Лыжная подготовка Торможение и падение на бок.	1	0	1	16.03-20.03		https://resh.edu.ru
52	Лыжная подготовка Торможение и падение на бок.	1	0	1	16.03-20.03		https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах	1	0	1	23.03-26.03		https://resh.edu.ru

	1 км. Эстафеты						
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	23.03-26.03		https://resh.edu.ru
Спортивно-здоровительная физическая культура							
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1	6.04-10.04		https://resh.edu.ru
56	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	6.04-10.04		https://resh.edu.ru
57	Разучивание подвижной игры "Паровая машина"	1	0	1	13.04-17.04		https://resh.edu.ru
58	Разучивание подвижной игры "Подвижная цель"	1	0	1	13.04-17.04		https://resh.edu.ru
59	Разучивание подвижной игры "Заморозки"	1	0	1	20.04-24.04		https://resh.edu.ru
60	Разучивание подвижной игры "Третий лишний"	1	0	1	20.04-24.04		https://resh.edu.ru
61	Футбол Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	1	27.04-30.04		https://resh.edu.ru
62	Футбол Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	1	27.04-30.04		https://resh.edu.ru
63	Футбол Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	1	4.05-8.05		https://resh.edu.ru
64	Футбол Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	1	4.05-8.05		https://resh.edu.ru

65	Волейбол Упражнение из игры в волейбол.	1	0	1	11.05-15.05		https://resh.edu.ru
66	Волейбол Упражнение из игры в волейбол.	1	0	1	18.05-22.05		https://resh.edu.ru
67	Волейбол Упражнение из игры в волейбол.	1	0	1	18.05-22.05		https://resh.edu.ru
68	Волейбол Упражнение из игры в волейбол.	1	0	1	25.05		https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

Лист
корректировки рабочей программы по предмету физическая культура
учителя Замалдиновой Диляры Азитовны

[illegible]

[illegible]