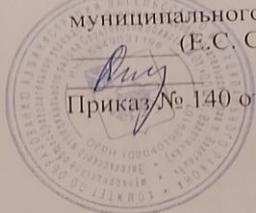


Согласовано
Зам. директора МОУ
«ООШ п. ВЗлетный»
Энгельского муниципального
района
Шведова (Е.В. Шведова)
01.09.2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ
«ООШ п. ВЗлетный» Энгельского
муниципального района
(Е.С. Сахацкая)

Приказ № 140 от «01.09.2023 г»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по «Физической культуре»

Класс 4

Учитель: Амирова Муслима Николаевна

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе Рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», рассмотренным педагогическим советом МОУ «ООШ п. ВЗлетный», протокол № 10 от 31.08.2023 г.

В соответствии с ФГОС начального общего образования

Учебник: 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений Авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – Издательский центр «Вентана - Граф», 2013 г.

Программа входит в систему «Начальная школа XX»

2023 – 2024 учебный год

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	корректировка
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

І ТРИМЕСТР

1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	04.09	
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	05.09	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	11.09	
4	. Самостоятельная физическая подготовка	1		1	12.09	
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	18.09	
6	СБУ. Профилактика предупреждения травм	1		1	19.09	
7	Корригирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки	1		1	25.09	
8	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах				26.09	
9	Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.				02.10	
10	Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.				03.10	
11	Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры				09.10	
12	Строевые упражнения: построение				10.10	

	и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.					
13	Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры				16.10	
14	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.				17.10	
15	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях				23.10	
16	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.				24.10	
17	Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения				07.11	
18	Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.				13.11	
19	Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения				14.11	
20	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе				20.11	
21	Сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами.				21.11	
22	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.				27.11	

23	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		1	28.11	
----	---	---	--	---	-------	--

II ТРИМЕСТР

24	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1	04.12	
25	Повороты на лыжах.	1		1	05.12	
26	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1		1	11.12	
27	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		1	12.12	
28	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1	18.12	
29	Спуски на лыжах.	1		1	19.12	
30	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		1	25.12	
31	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом	1		1	26.12	
32	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		1	09.01	
33	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1		1	15.01	
34	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1		1	16.01	
35	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1	22.01	
36	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		1	23.01	
37	Метание малого мяча на дальность, способом «Из-за	1		1	29.01	

	плеча»					
38	Техника прыжка в высоту с разбега	1		1	30.01	
39	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	05.02	
40	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	06.02	
41	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	12.02	
42	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	13.02	
43	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	19.02	
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	20.02	
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» Из истории развития национальных видов спорта	1		1	26.02	
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	27.02	

III ТРИМЕСТР

47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	04.03	
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	05.03	
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	11.03	
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	12.03	
51	Упражнения из игры волейбол	1		1	18.03	
52	Упражнения из игры волейбол	1		1	19.03	
53	Упражнения из игры волейбол				01.04	
54	Упражнения из игры баскетбол	1		1	02.04	
55	Упражнения из игры баскетбол	1		1	08.04	
56	Упражнения из игры	1		1	09.04	

	баскетбол					
57	Упражнения из игры футбол	1		1	15.04	
58	Упражнения из игры футбол	1		1	16.04	
59	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	22.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	23.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	29.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	30.04	
63	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		1	06.05	
64	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	07.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	13.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	14.05	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1		1	20.05	

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1	21.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		