

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «ООШ п. Взлетный»
Шведова Е.В.Шведова

Утверждаю:
Директор МОУ «ООШ п. Взлетный»
Е.С.Савашкая
Приказ от 30 августа 2024 г. № 146



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 «Основы безопасности и защиты Родины», рассмотренной педагогическим советом МОУ «ООШ п. Взлетный», протокол от 30 августа 2024 года №1.

В соответствии с ФГОС начального общего образования и ФОП ООО

Учебник : (В.И Лях, А.А. Зпаневич, - М.: просвещение, 2012 г.)

2024-2025 учебный год.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	по факту
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 триместр						
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1		1	02.09	
2	Туристическая деятельность	1		1	06.09	
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1		1	09.09	
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1		1	13.09	
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1		1	16.09	
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1		1	20.09	

7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1		1	23.09	
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		1	27.09	
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1		1	30.09	
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		1	04.10	
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1		1	07.10	
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1		1	11.10	
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1		1	14.10	
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на	1		1	18.10	

	местности					
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1		1	21.10	
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1		1	25.10	
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1		1	08.11	
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1		1	11.11	
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1		1	15.11	
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1		1	18.11	
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1		1	22.11	
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для	1		1	25.11	

	развития координации					
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1		1	29.11	
			2 триместр			
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1		1	02.12	
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1		1	06.12	
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1		1	02.12	
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1		1	06.12	
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1		1	09.12	
29	Моделирование	1		1	13.12	

	комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки					
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1		1	16.12	
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1		1	20.12	
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток по целевым задачам	1		1	23.12	
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1		1	27.12	
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1		1	10.01	
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1		1	13.01	
36	Правила организации и проведения	1		1	17.01	

	туристических игр. Организация и проведение туристических игр					
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1		1	20.01	
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1		1	24.01	
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1		1	27.01	
40	Виды стилей плавания	1		1	31.01	
41	Техника удержания на воде	1		1	03.02	
42	Техника дыхания при плавании	1		1	07.02	
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1		1	10.02	
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1		1	14.02	
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1		1	17.02	
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1		1	21.02	
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1		1	24.02	
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1		1	28.02	

3 триместр

49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1		1	03.03	
50	Техника выполнения выдохов в воду	1		1	07.03	
51	Техника выполнения скольжения в воде	1		1	10.03	
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1		1	14.03	
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1		1	17.03	
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		1	21.03	
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		1	31.03	
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1		1	04.04	
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1		1	07.04	
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1		1	11.04	
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1		1	14.04	
60	Освоение танцевальных	1		1	18.04	

	шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах					
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1		1	21.04	
62	Сдача нормативов ГТО II степени	1		1	25.04	
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1		1	28.05	
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1		1	05.05	
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1		1	16.05	
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1		1	19.05	
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1		1	23.05	
68	Показательное выступление	1		1	26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

