

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа №1 имени Александры Андреевны Малафеевой»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан**

№	Тема урока	Дата	Дата
		проектируемая	проведенная
		по плану	по факту
	<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО учителей Начальных классов МБОУ «Алексеевская СОШ №1» <i>Тазеева</i> О.М. Тазеева Протокол №1 от 27 августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Алексеевская СОШ №1» <i>Чайкина</i> А.В. Чайкина 31 августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Алексеевская СОШ №1» <i>Иванов</i> В.А. Иванов Приказ № 468 от 31 августа 2021 г.</p>
1	Календарно- тематическое планирование по предмету «Физическая культура» в 4-а классе учителя начальных классов первой квалификационной категории Михаеш Людмилы Леонидовны	01.09	
2		02.09	
3		08.09	
4		10.09	
5		15.09	
6		17.09	

Принято на заседании педагогического совета
протокол № от « » августа 2021 г.

2021 – 2022 учебный год

Календарно – тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы,
составлено на основе учебного плана МБОУ «Алексеевская СОШ №1» на 2021 – 2022 учебный год
(утверждено Решением педагогического совета, протокол № 1 от 31.08.2021г, приказ № 468 от 31.08.2021г)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
		1 четверть	
3.4.Модуль воспитательной работы «Школьный урок»			
Знания о физической культуре (3ч.)			
1	Вводный урок. Правила предупреждения травматизма во время занятий и инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физкультуры.	01.09	
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Строевые упражнения.	03.09	
3	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	08.09	
3.4.Модуль воспитательной работы «Школьный урок»			
Физическое совершенствование (8 ч.)			
4	Перекаты. Кувырок вперёд. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.	10.09	
5	Тестирование челночного бега 3 X 10м с высокого старта. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	15.09	
6	Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Кувырок вперёд.	17.09	
7	Тестирование: метание мешочка на дальность. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	22.09	
8	Кувырки вперёд. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения	24.09	

	физических упражнений.		
9	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	29.09	
10	Правила и особенности спортивной игры в футбол. Командные действия в спортивной игре в футбол. Спортивная игра в футбол. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. ; «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	01.10	
11	Тестирование прыжка в длину с места. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	06.10	
3.4.Модуль воспитательной работы «Школьный урок»			
Гимнастика с основами акробатики (27 ч.)			
12	Игровые упражнения с кувырками. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Кувырок назад. Комплексы дыхательных упражнений.	08.10	
13	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	13.10	
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.	15.10	
15	Кувырок назад. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Тестирование подтягивания в висе и отжимания.	20.10	
16	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	22.10	
17	Акробатические элементы. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	27.10	
18	Тестирование вися и проверка волевых качеств. Подвижная игра «Пионербол». Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	29.10	
III четверть			
19	Акробатические элементы. Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок	10.11	

	вперед.		
20	Поддачи и передачи мяча в парах. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Подвижные игры с элементами волейбола.	12.11	
21	Лазанье по гимнастической стенке. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	17.11	
22	Организационные, вспомогательные и методические действия на уроке физкультуры. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.	19.11	
23	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	24.11	
24	Оказание первой помощи при мелких травмах (лёгких ушибах, царапинах, ссадинах, потёртостях).	26.11	
25	Акробатическое соединение. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;	01.12	
26	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе	03.12	
27	Акробатическое соединение и правила их составления.	08.12	
28	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	10.12	
29	Подтягивание на высокой перекладине. Висы и подтягивание на высокой перекладине.	15.12	
30	Переворот вперёд и назад на кольцах.	17.12	
31	Лазанье по гимнастической стенке	22.12	
32	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка.	24.12	
		III четверть	
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	12.01	
34	Техника опорного прыжка. Опорный прыжок с 3 шагов.	14.01	
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	19.01	
36	Опорный прыжок с разбега.	21.01	
37	Контрольный урок: техника выполнения опорного прыжка.	26.01	
38	Подтягивания в висе. Прыжки со скакалкой	28/01	
3.4.Модуль воспитательной работы «Школьный урок»			
Лыжные гонки (15ч.)			

39	Правила безопасности на занятиях на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	02.02	
40	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	04.02	
41	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	09.02	
42	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	11.02	
43	Виды одношажных и двухшажных ходов на лыжах с палками.	16.02	
44	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	18.02	
45	Лазанье по канату в два приёма. Лазанье по канату в три приёма.	23.02	
46	Подъёмы и спуски с палками на лыжах.	25.02	
47	Техника торможения и поворотов на лыжах.	02.03	
48	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	04.03	
49	Упражнения со скакалками. Прыжки через скакалку в тройках.	09.03	
50	Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой»	11.03	
51	Прохождение дистанции 1000 м на время.	16.03	
52	Плавание: Выполнение имитационных движений: Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног .проплывание учебных дистанций; произвольным способом.. Техника плавания стилем кроль	18.03	
53	Игра на воде «Торпеды». Плавание с плавательной доской	23.03	
3.4.Модуль воспитательной работы «Школьный урок»			
Подвижные игры (17ч.)			
54	Знакомство со стилем плавания брасс. Подвижная игра в воде «Водолазы»	25.03	
		IV четверть	
55	Подъёмы и спуски с палками на лыжах.	06.04	
56	Стойка на голове.	08.04	
57	Стойка на руках	13.04	
58	Кувырок вперёд.	15.04	
59	Кувырок назад.	20.04	
60	Стойка на лопатках.	22.04	
61	Подвижные игры с элементами волейбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола; «Волна», «Неудобный бросок.	27.04	
62	Подвижная игра «Пионербол». Повторение акробатических упражнений.	29.04	
63	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	04.05	
64	Упражнения на уравнивание предметов.	06.05	
65	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» контрольный урок.	11.05	

66	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол. Спортивная игра баскетбол. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков.	13.05	
67	Защита индивидуальных проектов	18.05	
68	Тестирование беговых упражнений. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.	20.05	
69	Командная подвижная игра «Хвостики». Подвижные игры разных народов мира.	25.05	
70	Обобщающий урок.	27.05	

Пронумеровано.

прошнуровано и скреплено

печатью 8 листов

Директор МБОУ АСОШ №1

В. А. Иванов



