



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюрнясевская средняя общеобразовательная школа Нурлатского муниципального района Республики Татарстан»

«Принято» Руководитель МО  Вахитова Г.И. Протокол №1 От «15» августа 2022 г.	«Согласовано» Зам.директора по УР МБОУ «Тюрнясевская СОШ»  Васильева С.И. «15» августа 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Тюрнясевская СОШ»  Михайкин В.А. Приказ № 86-ОД От «15» августа 2022 г.
---	---	--



Календарно-тематическое планирование

по физической культуре, 4 класс

Вахитовой Гульсины Ирековны

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «15» августа 2022 г

2022-2023 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	<u>Знания о физической культуре</u> Знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкоатлетические эстафеты.	<u>1</u> 1	03.09
	<u>Физическое совершенствование</u>	95	
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	<u>18</u> 1	06.09
3	Бег с ускорением 30 м. (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	07.09
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	1	10.09
5	К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	1	13.09
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета»	1	14.09
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	17.09
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».	1	20.09
9	К\У - Прыжки на скакалке.Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1	21.09
10	К\У - Прыжок в длину с места(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	24.09
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1	27.09
12	К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	28.09
13	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1	01.10
14	К\У-Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1	4.10
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1	5.10

16	К\У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1	8.10
17	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1	11.10
18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	12.10
19	Прыжок в высоту с прямого разбега. .(ГТО). Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1	15.10
20	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	<u>7</u> 1	
21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1	
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1	
23	К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1	
24	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	1	
26	К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол	1	
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	<u>1</u> 1	
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Антинарко. Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	<u>1</u> 1	
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	<u>10</u> 1	
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра	1	

	«Альпинисты»		
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	
32	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежачая на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1	
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1	
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	
37	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежачая на животе. Игра «Салки догонялки»	1	
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. (ГТО). Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1	
39	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	<u>10</u> 1	
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	
41	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1	
42	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	
43	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	
44	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
45	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
46	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
47	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
48	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».		
49	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	<u>1</u> 1	

	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>	<u>10</u>	
50.	Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	1	
51.	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	
52	К\У - Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1	
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1	
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1	
55	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Становись разойдись»	1	
56	К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Смена мест».	1	
57.	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1	
58	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1	
59.	К\У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»	1	
60	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. (ГТО). Игра «Пионербол».	<u>18</u>	
61.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1	
62	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
63	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
64	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
65.	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
66	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
67.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
68	К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1	
69	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1	
70.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.	1	

	Игра «Перестрелки», «Снайперы».		
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1	
72.	К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1	
73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».	1	
74.	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
75	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1	
76	К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1	
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1	
	<u>Способы физкультурной деятельности.</u>	<u>1</u>	
78	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1	
	<u>Знания о физической культуре.</u>	<u>1</u>	
79	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	1	
	<u>Лёгкая атлетика</u>	<u>16</u>	
80.	Т\Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	1	
81	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда - быстроногих».	1	
82.	К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих».	1	
83	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Игра «Вызов номеров».	1	
84.	К\У - Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки в длину и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1	
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.(ГТО). и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1	
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	
87.	К\У - Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. (ГТО). Игра «Удочка», эстафеты.	1	
88	Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. Линейная эстафета.	1	
89	К\У - Прыжки в длину с места (ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места с разбега с 3-5 шагов.. Линейная эстафета.	1	

90.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1	
91	К\У - Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1	
92.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. .(ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1	
93	К\У-Метание мяча на дальность (ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	
94.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1	
95	К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1	
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».	<u>6</u> 1	
97.	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	
98	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1	
99	Освоение правил, требований к занятиям с водой.	1	
100	Освоение правил, требований к занятиям с водой.	1	
101	Освоение правил, требований к занятиям с водой.	1	
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	<u>1</u> 1	