


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большеполянская основная общеобразовательная школа»  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» руководитель МО <u>Бикмухамедова С.В.</u> Протокол № <u>1</u> «<u>25</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Грунина Е.В.</u> «<u>27</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Павлова Л.В.</u> Приказ № <u>63</u> От «<u>27</u>» <u>08</u> 2021 год</p> 
--	--	--

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету  
«Физическая культура»  
Для 4 класса

Календарно-тематическое планирование составил:  
учитель физической культуры  
Бурдова Д.Е.

2021 г.

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Дата проведения
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Бег до 2 мин. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	
2	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Бег до 6 мин. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
3	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Основные правила закалывания и его значения.	
4	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на оценку. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	
7	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. Измерение показателей основных физических качеств.	
<b>Подвижные игры 10 часов</b>		
9	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	
11	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	

12	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	
13	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	
14	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	
15	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	
16	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	
17	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	
18	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	
<b>Гимнастика 12 часов</b>		
19	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	
20	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	
21	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	
22	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	
23	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	
24	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	
25	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Первая помощь при травмах.	
26	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	

27	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	
28	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	
29	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	
30	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	
<b>Лыжная подготовка 14 часов</b>		
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне.	
32	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
33	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	
34	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	
35	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.	
36	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу.	
37	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	
38	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	
39	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	
40	Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног.	
41	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон».	

42	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	
43	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	
44	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время.	
	<b>Подвижные игры на основе спортивных игр Баскетбол 9 часов</b>	
45	ТБ при занятиях баскетболом. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
46	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
47	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	
48	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	
49	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	
50	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
52	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперь». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
53	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
	<b>Бадминтон 4 часа Мини – футбол 4 часа</b>	
54	ТБ на занятиях. Основные термины и понятия в бадминтоне. История и движения бадминтона. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с воланом. Игра по упрощенным правилам.	
55	Передвижение в среднем темпе бега по периметру площадки лицом к сетке. Упражнения ОФП. Универсальная хватка. Упражнения с воланом. Учебная игра.	
56	Только нижние удары справа. Игровые стойки: стойка при приеме подачи. Парная работа (подача-удар). Упражнения с воланом. Учебная игра.	

57	Упражнения ОФП. Игровые стойки: основная стойка. Парная и одиночная игра. Учебная игра.	
58	Футбол. Инструктаж по ТБ. Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча. Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости. Учебная игра.	
59	Обучение техники игры головой обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой.	
60	Техника ударов по воротам и передачи мяча. Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости. Учебная игра.	
61	Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Прием мяча на ногу на грудь. Развитие быстроты. Учебная игра.	
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>		
62	ТБ на занятиях. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	
63	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Бег 1000м. Развитие скоростных способностей.	
64	Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	
67	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	
68	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Бег 1000м. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила поведения на открытых водоемах, двигательный режим летом.	
69	Повторение пройденного материала.	
70	Подведение итогов за учебный год.	