

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 Белозерова Т.М./

Протокол № 1

от «29» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель

руководителя по УВР

МБОУ Ромодановской СОШ

 /Иванова Е.Л./

«29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

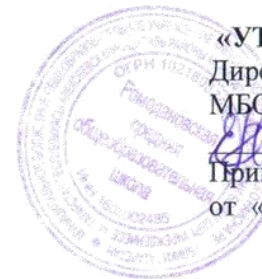
Директор

МБОУ Ромодановской СОШ

 /Баршис Е.А./

Приказ № 175/од

от «31» августа 2022 г.



КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по учебному предмету «Физическая культура» в 4 классе

учителя Иванова Александра Петровича

МБОУ Ромодановской СОШ

Алексеевского муниципального района

Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2022г.

2022-2023 учебный год

Календарно - тематическое планирование учебного предмета

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы на основании учебного плана на 2022-2023 учебный год. На изучение предмета отводится 3 часа в неделю.

Для освоения рабочей программы учебного предмета в 4 классе используется учебник А.П.Матвеева «Физическая культура»: М.-Просвещение.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика		12		
1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин. Измерение показателей основных физических качеств	1	02.09	
2	Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйся!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин.	1	06.09	
3	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	1	08.09	
4	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	1	09.09	
5	Оценивание челночного бега 3x10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	1	13.09	
6	Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.	1	15.09	
7	Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	1	16.09	
8	Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1	20.09	
9	Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	1	22.09	
10	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин.	1	23.09	
11	Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин. <i>Эстафеты по ПДД. Неделя безопасности дорожного движения.</i>	1	27.09	
12	Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты.	1	29.09	

Подвижные игры\спортивные игры		8		
13	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов». Игры и развлечения в летнее время года	1	30.09	
14	Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». <i>Игры народов РТ. День гражданской обороны.</i>	1	04.10	
15	Виды спорта на Олимпийских играх. Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	06.10	
16	Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	1	07.10	
17	Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	11.10	
18	Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	13.10	
19	Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	1	14.10	
20	Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка».	1	18.10	
Подвижные игры\спортивные игры с элементами футбола		6		
21	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Совершенствование футбольных приемов.	1	20.10	
22	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	1	21.10	
23	Проведение комплекса с набивными мячами.	1	25.10	
24	Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	1	27.10	
25	Игра «Забей гол в ворота»	1	28.10	
26	Эстафеты с футбольным мячом.	1	08.11	
Гимнастика		21		
27	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль за состоянием организма по ЧСС Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	10.11	
28	Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1	11.11	
29	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1	15.11	
30	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками. Плавание (имитация). Подводящие упражнения: передвижения по дну, вхождение.	1	17.11	

31	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками.	1	18.11	
32	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	1	22.11	
33	Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки. Показатели осанки. Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1	24.11	
34	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1	25.11	
35	Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики.	1	29.11	
36	Оценивание мота с помощью или самостоятельно. Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	1	01.12	
37	Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90 ⁰ . Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами.	1	02.12	
38	Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1	06.12	
39	Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.	1	08.12	
40	Обучение прыжку на колени и соскоку махом рук. Закрепление вися прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами. <i>День героев Отечества.</i>	1	09.12	
41	Оценивание опорного прыжка на козла. Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук. Совершенствование висов. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1	13.12	
42	Совершенствование вися прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1	15.12	
43	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование вися прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	16.12	
44	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	20.12	
45	Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	22.12	

46	Оценивание бега 6мин. Эстафеты с гимнастическими предметами. <i>Традиционные спортивные праздники и соревнования РТ</i>	1	23.12	
47	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами. Плавание (имитация). Подводящие упражнения: упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.	1	27.12	
Лыжная подготовка		20		
48	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.	1	10.01	
49	Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км. <i>Народные традиции в оздоровлении.</i>	1	12.01	
50	Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1	13.01	
51	Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.	1	17.01	
52	Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км.	1	19.01	
53	Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км. Дыхательные упражнения.	1	20.01	
54	Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	1	24.01	
55	Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. прохождение до 2км.	1	26.01	
56	Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуелочкой. Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше» прохождение до 2км.	1	27.01	
57	Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	31.01	
58	Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	02.02	
59	Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	03.02	
60	Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Передвижение до 2км.	1	07.02	

61	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1	09.02	
62	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1	10.02	
63	Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты.	1	14.02	
64	Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1	16.02	
65	Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты.	1	17.02	
66	Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок. <i>День защитников Отечества.</i>	1	21.02	
67	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км. Игры и развлечения в зимнее время года	1	24.02	
Подвижные игры/спортивные игры с элементами волейбола		8		
68	Повторение движения с мячом. <i>Национальные виды спорта.</i>	1	28.02	
69	Повторение движения с мячом. Игра «Мяч в ворота».	1	02.03	
70	Совершенствование ведение мяча.	1	03.03	
71	Совершенствование ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	07.03	
72	Оценивание ведения, передач волейбольного мяча	1	09.03	
73	Игра в пионербол. Комплекс гимнастики для глаз.	1	10.03	
74	Игра в пионербол.	1	14.03	
75	Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	1	16.03	
Легкая атлетика		8		
76	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с бокового разбега.	1	17.03	
77	Челночный бег 3х10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты. Профилактика утомления	1	21.03	
78	Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Бег 1мин.	1	23.03	
79	Оценивание результата в челночном беге 3х10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1	24.03	
80	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1	04.04	
81	Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1	06.04	
82	Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1	07.04	
83	Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1	11.04	
Подвижные игры/спортивные игры с элементами баскетбола		7		
84	Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	13.04	
85	Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	14.04	

86	Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	18.04	
87	Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Борьба за мяч» бег 2 мин.	1	20.04	
88	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. <u>Международный день Земли 22 .04</u>	1	21.04	
89	Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2мин.	1	25.04	
90	Особенности физической культуры разных народов. Спортивные эстафеты с баскетбольным мячом.	1	27.04	
Легкая атлетика		8		
91	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3x10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1	28.04	
92	Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3x10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1	02.05	
93	Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3x10м. игра «Удочка». Бег 3мин.	1	04.05	
94	Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1	05.05	
95	Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1	11.05	
96	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега.	1	12.05	
97	Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. <u>Международный день семьи.</u>	1	16.05	
98	Совершенствование прыжков и метания мяча с разбега. ОРУ в движении по кругу. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1	18.05	
Подвижные игры\спортивные игры с элементами игры в футбол		4		
99	Правила игры в мини-футбол.	1	19.05	
100	Игра в мини-футбол. <i>Игры народов РТ.</i>	1	23.05	
101	Игра в мини-футбол.	1	25.05	
102	Игра в мини-футбол. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	26.05	

