

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН.

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО учителей начальных классов: <i>Мухаметзянова</i> / Н.А. Мухаметзянова / «<u>26</u>» <u>08</u> 2021г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по учебно- воспитательной работе: <i>Султанов</i> / «<u>28</u>» <u>08</u> 2021г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Нижнемактаминская СОШ №2»: <i>Закирова</i> / М.Г. Закирова / Приказ от «<u>31</u>» <u>08</u> 2021г. № <u>84</u></p>
---	---	---

**Календарно- тематическое планирование
уроков физической культуры
в 4 А классе
учителя начальных классов
Мульдияровой Натальи Николаевны**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ ОТ «31» 08 2021 г. № 1

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

РАЗДЕЛ III. Календарно тематическое планирование уроков физической культуры

Количество часов в неделю: 3 часа

Всего: 102 часа

№	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
I четверть. (25 часов)				
1	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	2.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	6.09	
3	Перекувырки, кувырок вперёд.	1	7.09	
4	Тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта.	1	9.09	
5	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	13.09	
6	Кувырок вперёд.	1	14.09	
7	Подвижные игры на материале футбола.	1	16.09	
8	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	20.09	
9	Усложнённые кувырки вперёд.	1	21.09	
10	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	23.09	
11	Футбол. Командные действия в спортивной игре футбол.	1	27.09	
12	Кувырки вперёд.	1	28.09	
13	Спортивная игра футбол.	1	30.09	
14	Тестирование прыжка в длину с места.	1	4.10	
15	Кувырки назад.	1	5.10	
16	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1	7.10	
17	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	11.10	
18	Кувырок назад.	1	12.10	
19	Тестирование подтягивания в висе стоя и лёжа.	1	14.10	

20	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	18.10	
21	Акробатические упражнения.	1	19.10	
22	Тестирование вися и проверка волевых качеств.	1	21.10	
23	Подвижная игра на материале волейбола: пионербол.	1	25.10	
24	Акробатические упражнения.	1	26.10	
25	Приём и передача мяча в парах.	1	28.10	
II четверть.				
26	Подвижные игры на материале волейбола.	1	8.11	
27	Передвижение по гимнастической стенке.	1	9.11	
28	Акробатические комбинации.	1	11.11	
29	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	15.11	
30	Передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре.	1	16.11	
31	Оказание первой помощи при мелких травмах (лёгких ушибах, царапинах, ссадинах, потёртостях).	1	18.11	
32	Акробатические комбинации.	1	22.11	
33	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		23.11	
34	Акробатические комбинации и правила их составления.	1	25.11	
35	Акробатические комбинации.	1	29.11	
36	Упоры; седы, упражнения в группировке.	1	30.11	
37	Развитие силовых способностей. Подтягивания на высокой перекладине.	1	2.12	
38	Развитие силовых способностей. Висы и подтягивания на высокой перекладине.	1	6.12	
39	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки,	1	7.12	
40	Передвижение по гимнастической стенке.	1	9.12	
41	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка.	1	13.12	
42	Гимнастические упражнения прикладного характера.		14.12	
43	Техника опорного прыжка.	1	16.12	

44	Опорный прыжок с трёх шагов.	1	20.12	
45	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	21.12	
46	Опорный прыжок с разбега.	1	23.12	
47	Техника выполнения опорного прыжка.	1	27.12	
48	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	1	28.12	
III четверть				
49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	13.01	
50	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	17.01	
51	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	18.01	
52	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход с палками.	1	20.01	
53	Передвижение на лыжах .Одновременный одношажный ход с палками.	1	24.01	
54	Вращение обруча.	1	25.01	
55	Передвижение на лыжах. Одновременный двушажный ход с палками.	1	27.01	
56	Передвижение на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций.	1	31.01	
57	Передвижение на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций.	1	1.02	
58	Передвижение на лыжах. Подъёмы и спуски.	1	3.02	
59	Передвижение на лыжах. Торможение и повороты.	1	7.02	
60	Передвижение на лыжах. Торможение и повороты.	1	8.02	
61	Развитие координации. Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	10.02	
62	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1	14.02	
63	Развитие координации. Прыжки через скакалку на месте.	1	15.02	
64	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	17.02	

65	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Дистанция 1000 м.	1	21.02	
66	Прыжки со скакалкой.	1	22.02	
67	Развитие гибкости. Упражнения с обручами.	1	24.02	
68	Развитие гибкости. Искусство владения обручем.	1	28.02	
69	Прыжки со скакалкой.	1	1.03	
70	Прыжки через длинную скакалку в тройках	1	3.03	
71	Искусство владения скакалками.	1	7.03	
72	Прыжки в скакалку в тройках.	1	8.03	
73	Развитие гибкости. Вращение обруча.	1	10.03	
74	Развитие координации. Упражнения с фитболами.	1	14.03	
75	Упражнения на координацию. Стойка на голове.	1	15.03	
76	Развитие силовых способностей. Прыжки на фитболах с продвижением вперед.	1	17.03	
77	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	21.03	
78	Стойка на руках.	1	22.03	
79	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	1	24.03	
IV четверть.				
80	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	7.04	
81	Повторение акробатических упражнений.	1	11.04	
82	Развитие координации. Упражнения на уравнивание предметов.	1	12.04	
83	Прыжковые упражнения в высоту. Техника «перешагивание».	1	14.04	
84	Прыжковые упражнения в высоту. «Перешагивание» с разбега.	1	18.04	
85	Развитие координации. Упражнения на уравнивание предметов.	1	19.04	
86	Подвижные игры на материале футбола. Командная подвижная игра «хвостики».	1	21.04	
87	Прыжковые упражнения в высоту «перешагивание» с разбега.	1	25.04	
88	Подвижные игры на материале баскетбола. Командные действия игроков.	1	26.04	

89	Круговая тренировка.	1	28.04	
90	Баскетбол. Ведение мяча, броски мяча в корзину.	1	2.05	
91	Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков.	1	3.05	
92	Круговая тренировка.	1	5.05	
93	Подвижные игры разных народов.	1	9.05	
94	Круговая тренировка.	1	10.05	
95	Плавание как жизненно важные способ передвижения человека. Основы безопасного поведения в закрытых водоёмах.	1	12.05	
96	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	16.05	
97	Упражнения на согласование работы рук и ног. Техника плавания стилем кроль.	1	17.05	
98	Организация и проведение подвижных игр.	1	19.05	
99	Упражнения на согласование работы рук и ног. Знакомство со стилем плавания брасс.24.05	1	23.05	
100	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Дистанция на 1000 метров.	1	24.05	
101	Развитие выносливости: повторное проплавание отрезков на ногах, или держась за доску, или одним из способов плавания.	1	26.05	
102	Круговая тренировка.	1		