

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
“Кировская средняя общеобразовательная школа”
Ленинского района
Республики Крым

Рассмотрено Протокол заседания МО учителей начальных классов от 27.08.2023 г. № 04 Руководитель МО _____ И.Н. Ковалёва	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ Т.В. Ермолова	Утверждено: Директор школы _____ Л.И. Якубова Приказ №159 от 28.08.2023 г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(начальное общее образование)

2023-2024 учебный год

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Уровень изучения предмета: базовый

Количество часов в год 68, в неделю 2 часа

Учитель: Ковалёва Ирина Николаевна

с.Кирово
2023 г.

**Календарно-тематическое планирование. Физическая культура.
4 класс. 68 часов в год.**

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока, основное содержание
1			ТБ на уроках физкультуры. Самоконтроль во время занятий. Строевые команды и распоряжения.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА			
2			ТБ на уроках легкой атлетики. Медленный бег. Основы лёгкой атлетики. История развития легкой атлетики.
3			Обучение технике старта. Медленный бег. Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра.
4			Медленный бег. Стартовый рывок. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Подвижные игры. Оценивание техники высокого старта
5			Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо. Медленный бег.
6			Двигательный режим учащегося. Медленный бег. Техника челночного бега с переносом кубиков. Встречные эстафеты.
7			Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Норматив. Игра.
8			Медленный бег. Обучение технике бега на короткой дистанции. Бег на короткой дистанции 30 м. Высокий старт. Эстафеты.
9			Бег на короткой дистанции 30 м. – контрольный норматив. Высокий старт. Подвижные игры. Эстафеты.
10			Специальные беговые упражнения. Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Подвижная игра.
11			Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м.
12			Медленный бег. Правила выполнения дыхательных упражнений. Техника выполнения прыжков в длину с места. Игра.
113			Прыжок в длину с места – контрольный норматив. Беседа Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Подвижная игра «Третий лишний».
14			Медленный бег. Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствование выполнения многоскоков. Эстафеты.
15			Правила метания мяча с разбега на дальность. Упражнения на развитие координации.
16			Медленный бег. Закаливание организма. Совершенствование техники метания мяча в цель. Правила метания мяча с разбега. Норматив «метание мяча». Игра «Попади в корзину».
17			Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом. Встречные эстафеты.
18			Прыжок в длину. Строевые упражнения. Профилактика травматизма. Эстафеты с гимнастическими палками.
ГИМНАСТИКА			
19			ТБ на уроках гимнастики. Виды ходьбы. Упражнения на осанку. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.

20			Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра.
21			Ходьба, бег. Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».
22			Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Подвижная игра с мячами.
23			Виды ходьбы. Обучение сгибанию рук в упоре лежа. Эстафеты с бегом и прыжками.
24			Гимнастические упражнения. Сгибание рук в упоре лежа. Беседа об активном образе жизни. Игра «Мяч о стенку».
25			Обучение гимнастическим стойкам. Изучение гимнастической полосы препятствий. Игры с мячом.
26			Преодоление гимнастической полосы препятствий на время. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Передай мяч ловцу».
27			Обучение кувырку в сторону. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра.
28			Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Норматив. Обучение кувырку в группировке. Игра.
29			Строевые упражнения. Перестроения делением. Обучение перестроению на месте и в движении. Вис стоя и лежа. Эстафеты.
30			Лазание по горизонтальной стенке. Перестроение дроблением. Обучение технике висов. Подвижная игра с мячом.
31			Сгибание рук в упоре лежа. Висы, полувисы – контрольный норматив. Упражнения у гимнастической стенки. Эстафеты.
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
32			ТБ во время подвижных игр. Медленный бег. Сведения об играх с мячом. Эстафеты с мячом.
33			Ловля мяча. Обучение броску вперед. Броски в цель. Подвижная игра «Выбивалы».
34			Бросок мяча с отскоком от стены. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафеты с предметами.
35			Бросок мяча с отскоком от стены. Подвижная Игра «Передай мяч».
36			Обучение ловле мяча сверху над собой. Строевые упражнения. Подвижная игра с 2-мя мячами.
37			Обучение броску одной рукой (правой, левой). Ловля мяча. Эстафеты.
38			Комбинация из бросков и отскоков с ловлей мяча. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Игра в мини пионербол.
39			Совершенствование полученных навыков в работе с мячом. Игра в мини пионербол.
40			Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Передача мяча на месте. Игра с двумя мячами.
41			ОРУ на координацию. Норматив «передача мяча двумя руками от груди». Эстафеты.
42			Беседа «Спортивные игры в зимний период». Комплекс упражнений «Стройная берёза». Линейные эстафеты.

43			Зимние виды спорта. Зимние Олимпийские Игры.
ГИМНАСТИКА			
44			ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование технике кувырка вперед. Обучение кувырку назад. Эстафеты с элементами акробатики.
45			Кувырок вперед. Прыжок с поворотом. Подвижные игры.
46			Элементы акробатики. Норматив «Стойка на лопатках» . Беседа о профилактике травматизма.
47			Сгибание рук в упоре лежа. Висы, полувисы. Обучение подтягиванию. Упражнения у гимнастической стенки. Эстафеты.
48			Техника выполнения висов.. Эстафеты.
49			Элементы акробатики. Лазание. По гимнастической стенке. Подвижные игры.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с элементами спортивных игр			
50			ТБ во время подвижных игр. Сведения об играх с мячом. Эстафеты с мячом.
51			Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Линейные эстафеты.
52			Ловля мяча. Совершенствование броска вперед. Подвижная игра «Выбивалы».
53			Бросок мяча с отскоком от стены. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Эстафеты с предметами.
54			Бросок мяча в цель – контрольный норматив. Подвижная игра с 2-мя мячами.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА			
55			ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Основы и история развития легкой атлетики.
56			Упражнение с теннисным мячом. Игра «Кто меткий?». Игровое упражнение «Передай мяч». Самоконтроль во время занятий.
57			Совершенствование и оценивание техники бега с преодолением препятствий. Обучение финишированию. Подвижная игра с мячом.
58			Медленный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Подвижная игра с мячом.
59			Обучение технике бега со средней скоростью. Воспитание активности. Подвижные игры.
60			Медленный бег. Совершенствование техники бега с ускорением. Строевые упражнения. Ускорение. 20 метров. Эстафеты с мячом.
61			Бег на короткие дистанции. Дыхание во время бега. 60 м-контрольный норматив. Развитие координации. Подвижная игра «Мяч ловцу».
62			Упражнения в движении. Прыжок в длину с места. Обучение отталкиванию. Подвижная игра «Третий лишний».
63			Техника выполнения прыжка в длину Прыжок в длину с места – контрольный норматив. Подвижная игра.
64			Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2X2). Норматив «бег 500 м».
65			Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие меткости.

			ОРУ. Линейные эстафеты.
66			Двигательный режим учащегося. Метание – контрольный норматив. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра.
67			Обучение технике бега на средние дистанции. Норматив «Бег 250 м». Высокий старт. Эстафеты.
68			Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию. Бег 500 м. Высокий старт.