

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.
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
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. <b>Оценивание техники высокого старта</b>
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. <b>Норматив. Игра.</b>
8			Медленный бег. Обучение технике бега на короткой дистанции. Бег на короткой дистанции 30 м. Высокий старт. Эстафеты.
9			<b>Бег на короткой дистанции 30 м. – контрольный норматив.</b> 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			<b>Прыжок в длину с места – контрольный норматив.</b> 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. <b>Норматив «метание мяча».</b> 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.
<b>ГИМНАСТИКА</b>			
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			<b>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Норматив.</b> 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. <b>Висы, полувисы – контрольный норматив.</b> Упражнения у гимнастической стенки. Эстафеты.
<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>			
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. <b>Норматив «передача мяча двумя руками от груди».</b> Эстафеты.
42			Беседа «Спортивные игры в зимний период». Комплекс упражнений «Стройная берёза». Линейные эстафеты.

43			Зимние виды спорта. Зимние Олимпийские Игры.
<b>ГИМНАСТИКА</b>			
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. <b>Норматив «Стойка на лопатках»</b> . 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.
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с элементами спортивных игр</b>			
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			<b>Бросок мяча в цель – контрольный норматив.</b> Подвижная игра с 2-мя мячами.
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
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. <b>60 м-контрольный норматив.</b> 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 <b>Прыжок в длину с места – контрольный норматив.</b> Подвижная игра.
64			Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2X2). <b>Норматив «бег 500 м».</b>
65			Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие меткости.

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