

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой по физической культуре. 1-4 классы. На основании учебного плана МБОУ «Большетиганская ООШ им. А. Баттала» на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю (в том числе, 1 час внеурочная деятельность)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока.**  **Элементы содержания.** | **Количество** | **Дата проведения** | | |
| **План** | | **Факт** |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Бег до 2 мин. Развитие скоро­стных способностей. *Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.* | 1 |  |  | |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Бег до 4 мин. Развитие скоростных способностей. *Комплексы упражнений на развитие физических качеств.* | 1 |  |  | |
| 1 |
| 3 | 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. | 1 |  |  | |
| 1 |
| 4 | 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. | 1 |  |  | |
| 5 | Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей. Основные правила закаливания и его значения. .  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.* | 1 |  |  | |
| 6 | 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 | 1 |  |  | |
| 7 | 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. ВФСК «Готов к труду и обороне»* *(комплекс ГТО и его возрастные ступени)* | 1 |  |  | |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на оценку. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 11 | 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.* | 1 |  |  | |
| **Подвижные игры 18 часов** | | | | | |
| 12 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей. | 1 |  |  | |
| 13 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей. | 1 |  |  | |
| 14 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 15 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 |  |  | |
| 16 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 17 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 18 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 19 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 20 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 21 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 22 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | 1 |  |  | |
| 23 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | 1 |  |  | |
| 24 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | |
| 25 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | |
| 26 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | |
| 27 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | |
| 28 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | |
| 29 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | |
| **Гимнастика 18 часов** | | | | | |
| 30 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | |
| 31 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось. | 1 |  |  | |
| 32 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось. | 1 |  |  | |
| 33 | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | 1 |  |  | |
| 34 | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | 1 |  |  | |
| 35 | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам». | 1 |  |  | |
| 36 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 37 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств. *Первая помощь при травмах.* | 1 |  |  | |
| 38 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не оши­бись!». Развитие силовых качеств. *Первая помощь при травмах.* | 1 |  |  | |
| 39 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств».  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость и силовые испытания* | 1 |  |  | |
| 40 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств | 1 |  |  | |
| 41 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
| 44 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 1 |
| 45 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | |
| 46 | 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. | 1 |  |  | |
| 47 | 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. | 1 |  |  | |
| **Лыжная подготовка 21 час** | | | | | |
| 48 | 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. | 1 |  |  | |
| 49 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |  |  | |
| 50 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 |  |  | |
| 51 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  | |
| 52 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. | 1 |  |  | |
| 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. | 1 |  |  | |
| 54 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . | 1 |  |  | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  |  | |
| 56 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |  |  | |
| 57 | Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | 1 |  |  | |
| 58 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 1 |  |  | |
| 59 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. | 1 |  |  | |
| 60 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» | 1 |  |  | |
| 61 | 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. | 1 |  |  | |
| 62 | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». | 1 |  |  | |
| 63 | Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. | 1 |  |  | |
| 64 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. | 1 |  |  | |
| 65 | 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. | 1 |  |  | |
| 66 | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. | 1 |  |  | |
| 67 | Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. | 1 |  |  | |
| 68 | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО.* | 1 |  |  | |
| **Подвижные игры на ос­нове спортивных игр 24 часа** | | | | | |
| 69 | 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. | 1 |  |  | |
| 70 | 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. | 1 |  |  | |
| 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 73 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)*рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)*рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 75 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 76 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 77 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 78 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 79 | 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. | 1 |  |  | |
| 80 | 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. | 1 |  |  | |
| 81 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 82 | 1 |
| **Бадминтон (5 ч) Мини – футбол(5ч)** | | | | | |
| 83 | *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. | 1 |  |  | |
| 84 | Упражнения ОФП. Выбор ракетки и волана. Универсальная хватка. Упражнения с воланом. Учебная игра | 1 |  |  | |
| 85 | Передвижение в среднем темпе бега по периметру площадки лицом к сетке. Упражнения ОФП. Универсальная хватка. Упражнения с воланом. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 86 | Только нижние удары справа. Игровые стойки: стойка при приеме подачи. Парная работа (подача-удар). Упражнения с воланом. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 87 | Упражнения ОФП. Игровые стойки: основная стойка. Парная и одиночная игра. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 88 | 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. | 1 |  |  | |
| 89 | Обучение техники игры головой. обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. | 1 |  |  | |
| 90 | 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. | 1 |  |  | |
| 91 | Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Прием мяча на ногу на грудь. Развитие быстроты. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 92 | Работа в парах, прием – передача – удар. Развитие быстроты. Учебная игра в футбол. |  |  |  | |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | | |
| 93 | 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. | 1 |  |  | |
| 94 | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Бег 1000м. Развитие скоро**стных** способностей. | 1 |  |  | |
| 95 | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Бег 1000м. Развитие скоро**стных** способностей. | 1 |  |  | |
| 96 | Бег на результат *(30, 60м),* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей. | 1 |  |  | |
| 97 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и*  *прыжки в длину.* | 1 |  |  | |
| 98 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 100 | 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. | 1 |  |  | |
| 101 | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Бег 1000м. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила поведения на открытых водоемах, двигательный режим летом.* |  |  |  | |
| 102 | 1 |