

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР Гукова М.А.

«30» августа 2024 года

МКОУ «Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа»

(наименование образовательного учреждения)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по «Физической культуре»

Класс 4

Учитель: Власова Д.А.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (базовый уровень) (для 1-4 классов). 2023 год

Календарно-тематическое планирование в 4 классе с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			2.09		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			3.09		
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			5.09		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			9.09		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			10.09		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			12.09		
7	Оказание первой помощи на уроках физической культуры	1			16.09		
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			17.09		
9	Закаливание организма	1			19.09		
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			23.09		
11	Акробатическая комбинация	1			24.09		
12	Акробатическая комбинация	1			26.09		
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			30.09		
14	Опорный прыжок через гимнастического козла	1			1.10		

	с разбега способом напрыгивания						
15	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			3.10		
16	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			7.10		
17	Обучение опорному прыжку	1			8.10		
18	Обучение опорному прыжку	1			10.10		
19	Обучение опорному прыжку	1			14.10		
20	Обучение опорному прыжку	1			15.10		
21	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1			17.10		
22	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1			21.10		
23	Беговые упражнения	1			22.10		
24	Беговые упражнения	1			24.10		
25	Беговые упражнения	1			5.11		
26	Метание малого мяча на дальность	1			7.11		
27	Метание малого мяча на дальность	1			11.11		
28	Метание малого мяча на дальность	1			12.11		
29	Метание малого мяча на дальность	1			14.11		
30	Метание малого мяча на дальность	1			18.11		
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			19.11		
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			21.11		
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			25.11		
34	Передвижение на	1			26.11		

	лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения						
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			28.11		
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			2.12		
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			3.12		
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			5.12		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			9.12		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			10.12		
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			12.12		
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			16.12		
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			17.12		
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			19.12		
45	Разучивание подвижной игры « Запрещенное движение»	1			23.12		

46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			24.12		
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			26.12		
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			28.12		
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			9.01		
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			13.01		
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			14.01		
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			16.01		
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			20.01		
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			21.01		
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			23.01		
56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			27.01		
57	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			28.01		
58	Упражнения из игры волейбол	1			30.01		
59	Упражнения из игры волейбол	1			3.02		
60	Упражнения из игры волейбол	1			4.02		
61	Упражнения из игры баскетбол	1			6.02		
62	Упражнения из игры баскетбол	1			10.02		
63	Упражнения из игры баскетбол	1			11.02		

64	Упражнения из игры футбол	1			13.02		
65	Упражнения из игры футбол	1			17.02		
66	Упражнения из игры футбол	1			18.02		
67	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			20.02		
68	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			24.02		
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			25.02		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			27.02		
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			3.03		
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			4.03		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			6.03		
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			10.03		
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			11.03		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			13.03		
77	Освоение правил и	1			17.03		

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			18.03		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			20.03		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			31.03		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			1.04		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			3.04		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			7.04		

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			8.04		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.04		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.04		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.04		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.04		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			21.04		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04		
91	Освоение правил и техники выполнения	1			24.04		

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			29.04		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			30.04		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			5.05		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			6.05		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05		
99	Праздник «Большие гонки» , посвященный	1			19.05		

	ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени						
100	Праздник «Большие гонки» , посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05		
101	Праздник «Большие гонки» , посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05		
102	Праздник «Большие гонки» , посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ПРОГРАММЕ	102	0	0			