

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
начальных классов

Протокол № 4
от 29.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

Ярошевская И.Н.
30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Нижегородская ШГ»

Пацай С.С.

Приказ № 278
от 31.08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре**

Уровень образования, класс: начальное общее образование, **4 – Б класс**

Количество часов : 3 ч в неделю; 4 класс -102 ч в год

Срок реализации программы: **2022/ 2023 уч.г.**

Учитель: Корженко Мария Николаевна

№ п/п	Дата		Содержание
	План	Факт.	
1	01.09		Легкая атлетика-18ч. Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
2	02 .09		Бег на скорость (30,60м).. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
3	06. 09		Бег на 30 м. Развитие скоростных способностей
4	08.09		Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Развитие скоростных способностей
5	09.09.		Бег 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
6	13.09		Бег на 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
7	15.09		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
8	16.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».
9	20.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».
10	22.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. (тестирование) Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».
11	23.09		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.
12	27.09		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».
13	29.09		Бросок теннисного мяча на дальность (тестирование)
14	30.09		Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей.
15	04.10		челночный бег 4х9м равномерный бег 600м
16	06.10		равномерный бег 800м
17	07.10		равномерный бег 1000м
18	11.10		чередование ходьбы и бега 1500м
19	13.10		Подвижные игры 7 ч. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».
20	14.10		Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки»
21	18.10		ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.
22	20.10		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».

23	21.10		ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».
24	25.10		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».
25	27.10		Эстафеты с прыжками, бегом.
26	28.10		Гимнастика с основами акробатики-14ч. Инструктаж по Т.Б Строевые упражнения.
27	08.11		Акробатические упражнения (группировка)
28	10.11		Акробатические упражнения (группировка)
29	11.11		ОРУ в движении. Опорный прыжок.
30	15.11		ОРУ в движении. Опорный прыжок.
31	17.11		ОРУ в движении. Опорный прыжок.
32	18.11		Кувырки. Мост из положения лёжа на спине.
33	22.11		Строевые упражнения. Ходьба по бревну Подтягивание на перекладине..
34	24.11		ОРУ с гимнастической палкой. Вис.
35	25.11		Вис. Эстафеты
36	29.11		ОРУ с мячами. Эстафеты
37	01.12		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.
38	02.12		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.
39	06.12		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.
40	08.12		Подвижные игры-12ч ОРУ. Игра «Салки-догонялки», «Ноги на весу»
41	09.12		ОРУ. Игра «Мышеловка» Эстафеты с мячами.
42	13.12		ОРУ. Игра «Метко в цель» Эстафета с ведением мяча.
43	15.12		ОРУ. Игра «Кто быстрее»
44	16.12		ОРУ. Игра «Охотники и утки»
45	20.12		ОРУ. Игра «Третий лишний»
46	22.12		ОРУ. Игра «День и ночь»
47	23.12		ОРУ. Игра «Бег по кругу»
48	27.12		ОРУ. Игра «Бег по кругу», «Передай мяч»
49	29.12		ОРУ. Игра «Пятнашки мячом» Игра «Самые быстрые»
50	30.12		
51	10.01		ОРУ. Эстафеты с ведением мяча.
			Подвижные игры на основе баскетбола 12 ч.
52	12.01		Инструктаж по Т.Б. 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
53	13.01		
54	17.01		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.
55	19.01		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.
56	20.01		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.
57	24.01		

58	26.01		ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
59	27.01		
60	31.01		ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
61	02.02		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
62	03.02		
63	07.02		Эстафеты с элементами баскетбола
64	09.02		Подвижные игры на основе волейбола 15ч. Подбрасывание и подача мяча;2-мя руками.
65	10.02		
66	14.02		передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы
67	16.02		
68	17.02		передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху)
69	21.02		
70	28.02		передача мяча в парах, на месте;
71	02.03		
72	03.03		броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом
73	07.03		
74	09.03		игра в «Пионербол 2-мя мячами»,
75	10.03		«Снайперы», «Охотники и утки»,
76	14.03		
77	16.03		«Перебежка» Игра «Пионер»
78	17.03		Игра «Пионер»
79	28.03		Легкая атлетика-16ч Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
80	30.03		
81	31.03		Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
82	04.04		
83	06.04		Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
84	08.04		Бег 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
85	11.04		Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
86	13.04		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
87	14.04		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».
88	18.04		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. (тестирование) Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».
89	20.04		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на

			заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».
90	25.04		Бросок теннисного мяча на дальность (тестирование)
91	27.04		Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых способностей.
92	28.04		челночный бег 4x9м равномерный бег 600м
93	02.05		равномерный бег 800м
94	04.05		равномерный бег 1000м
95	05.05		чередование ходьбы и бега 1500м
96	11.05		Футбол-8ч
97	12.05		Удар внутренней стороной стопы катящемуся на встречу «Передал – садись»
98	16.05		удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу;
99	18.05		ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру
100	19.05		подвижные игры «Точная передача»,
101	23.05		подвижные игры «Точная передача»,
102	26.05		игра в футбол по упрощённым правилам