

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-од
от 31.08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
УМК «Школа России»**

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

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

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

Учитель по физической культуре: Самединов Азим Заримович

№ п/п	п/п ф.	Дата		Тема. (Содержание урока)
		план	факт	
				Легкая атлетика
1 (1)		01.09		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</i> Разновидности ходьбы: ходьба обычная, на носках, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Игра «Пятнашки»
2 (2)		02.09		Разновидности ходьбы, бега. Бег 30 м. «Встречная эстафета». <i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i> Игра «Пятнашки».
3 (3)		06.09		Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег 30м. <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</i> Игра «Волк во рву».
4 (4)		08.09		Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам. К/т Бег 30м Игра «Волк во рву». <i>Спортивная одежда и обувь.</i>
5 (5)		09.09		Ходьба на пятках, в полуприседе. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Игра «Третий лишний». <i>Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.</i>
6 (6)		13.09		Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50см способом «согнув ноги». Игра «Третий лишний». <i>Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</i>
7 (7)		15.09		Прыжковые упражнения, упражнения для метаний. К/т Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места. <i>Ведущие спортсмены России по легкой атлетике.</i> Игра «Кто дальше бросит»
8 (8)		16.09		Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» и бокового разбега. Метание малого мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Кто дальше бросит». <i>Рациональное питание</i>
9 (9)		20.09		Метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега. К/т Метание мяча. Челночный бег 3х10 м. Игра «Метатели». <i>Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.</i>
				Кроссовая подготовка
10 (1)		22.09		Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, повторный бег 2х20м, челночный бег 3х10м. «Круговая эстафета».
11 (2)		23.09		К/т Челночный бег 3х10м. Обычный бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, повторный бег 2х30м. Игра «Зайцы в огороде». <i>Понятия: «эстафета», команды «старт», «финиш».</i>
12 (3)		27.09		Равномерный медленный бег до 5 мин. Игра «Зайцы в огороде». <i>Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.</i>

13 (4)		29.09		Обычный бег с захлестыванием голени назад, с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 4х9м. Игра «Кто быстрее». <i>Темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.</i>
14 (5)		30.09		Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Челночный бег 4х9м. Игра «Кто быстрее». <i>Первая помощь при травмах.</i>
15 (6)		04.10		Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных позиций с максимальной скоростью до 60м. Игра «Волк во рву».
16 (7)		06.10		Равномерный бег до 8 мин, повторный бег 2х50м Эстафеты. <i>История зарождения Древних Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.</i>
17 (8)		07.10		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Игра «Волк во рву». <i>Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</i>
18 (9)		11.10		Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы, челночный бег 4х9м. Эстафеты с бегом, прыжками. <i>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</i>
Подвижные игры с элементами спортивных игр.				
19 (1)		13.10		Футбол. Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра «Овладей мячом»
20 (2)		14.10		Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу. Игры «Точная передача», «Гонка мячей по кругу». <i>Появление мяча, упражнений и игр с мячом.</i>
21 (3)		18.10		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Игры «Передал–садись», «Борьба за мяч»
22 (4)		20.10		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».
23 (5)		21.10		Удары по воротам. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».
24 (6)		25.10		Удары по воротам. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».
Гимнастика с основами акробатики				
25 (1)		27.10		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения на месте. Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку, рапорт учителю. Игра «Раки»
26 (2)		28.10		Общеразвивающие упражнения в движении. Повороты на месте, налево, направо и кругом. Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ногой. Игра «Раки». <i>Олимпийские чемпионы России</i>
27 (3)		08.11		Общеразвивающие упражнения без предметов. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй, рассчитайся!». Подтягивание в висе. Игра «Тройка». <i>Общая характеристика здорового образа жизни</i>

28 (4)		10.11		Ходьба по бревну на носках, повороты прыжком на 90 и 180. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. Игра «Тройка». <i>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение ЧСС. Самоконтроль</i>
29 (5)		11.11		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед, стойка на лопатках. <i>Название снарядов и гимнастических элементов. Игра «Совушка»</i>
30 (6)		15.11		Упражнения для формирования осанки. 2-3 кувырка вперед, кувырок назад. <i>Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. К/т Подтягивание</i> на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики).
31 (7)		17.11		Упражнения для предупреждения плоскостопия. Передвижение противходом, «змей-кой». «Мост» из положения лежа на спине. <i>Значение напряжения и расслабления мышц. Игра «Совушка»</i>
32 (8)		18.11		Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Игра «Салки – догонялки»
33 (9)		22.11		Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. <i>Режим дня и личная гигиена. Игра «Салки – догонялки»</i>
Подвижные игры				
34 (1)		24.11		Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Подвижные игры «Удочка», «Пустое место», «Волк во рву».
35 (2)		25.11		Подвижные игры «Удочка», «Пустое место», «Волк во рву». <i>Твой организм.</i>
36 (3)		29.11		Подвижные игры «Кто быстрее?», «Белые медведи», «Космонавты». <i>Сердце и кровеносные сосуды.</i>
37 (4)		01.12		Подвижные игры «Кто быстрее?», «Белые медведи», «Космонавты». <i>Органы чувств.</i>
38 (5)		02.12		Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Снайперы», «Охотники и утки». <i>Мозг и нервная система.</i>
39 (6)		06.12		Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Снайперы», «Охотники и утки». <i>Органы дыхания.</i>
40 (7)		08.12		Игры «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо». <i>Тренировка ума и характера.</i>
41 (8)		09.12		Игры «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо». <i>Органы пищеварения. Пища и пита-тельные вещества.</i>
42 (9)		13.12		Игра «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Вызови по имени». <i>Вода и питьевой режим. Эстафеты с мячом.</i>
43 (1)		15.12		ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Пустое место». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
44		16.12		ОРУ. Игры. Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

(2)				
45 (3)		20.12		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
				Подвижные игры с элементами спортивных игр.
46 (1)		22.12		Баскетбол. Инструктаж по ТБ Передачи мяча на месте в парах, броски мяча 2-мя руками стоя на месте. Игры «Игры с ведением мяча», «Выстрел в небо» .
47 (2)		23.12		Ловля мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах, передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».
48 (3)		27.12		Ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча от груди на месте в щит, цель. Игра «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему»
				III четверть
49 (4)		29.12		Бросок мяча снизу, от груди на месте в щит, в цель. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу», «Быстро и точно». Игра в баскетбол по упрощенным правилам (мини- баскетбол)
50 (5)		30.12		Передача мяча снизу, от груди, от плеча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Перестрелка», «Овладей мячом»
51 (6)		10.01		Броски мяча 2 – мя руками стоя на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам (мини- баскетбол).
52 (7)		12.01		Волейбол. Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячом
53 (8)		13.01		Подбрасывание и подача мяча. Игра «Перебежка», «Перестрелка»
54 (9)		17.01		Прием мяча снизу двумя руками. нижняя прямая подача. Игра «Снайперы», «Охотники и утки»
55 (10)		29.01		Передача мяча сверху 2-мя руками, через сетку. Игра «Пионербол»
56 (11)		20.01		Передача мяча в парах, на месте и в движении правым и левым боком. Эстафеты с мячом. Игра «Пионербол»
57 (12)		24.01		Подбрасывание и передача мяча. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам
				Гимнастика с основами акробатики
58 (1)		26.01		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с мячами. Лазанье по канату в три приема.
59 (2)		27.01		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
60		31.01		Перестроение из двух шеренг в два круга. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, опускание в упор

(3)				стоя на колене.
61 (4)		02.02		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе. «Эстафета с чехардой»
62 (5)		03.02		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. «Эстафета с чехардой»
63 (6)		07.02		Первая и вторая позиция ног. Перелазание через бревно, коня, препятствия. Подтягивание в висе. Наклоны вперед, не сгибая ног в коленях. Игра «У медведя во бору».
64 (7)		09.02		К/т Наклоны вперед, не сгибая ног в коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Русский медленный шаг. Игра «Бой петухов».
65 (8)		10.02		Сочетание изученных танцевальных шагов. Опорные прыжки на коня, на козла. Игра «Кто ушел?»
66 (9)		14.02		К/т Подтягивание в висе. Передвижение по диагонали. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. Игра «Змейка».
Подвижные игры на основе волейбола				
67 (1)		16.02		ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.
68 (2)		17.02		ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «Мяч через сетку».
69 (3)		21.02		ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы. Передача мяча в движении. Игра «Пионербол», «Волейбол»
Легкая атлетика				
70 (1)		28.02		ТБ на уроках по л/а. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Много-скоки.
71 (2)		01.03		Метание теннисного мяча с места на точность. Прыжки на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 30см.. Эстафеты
72 (3)		02.03		Бросок набивного мяча. Прыжки на заданную длину по ориентирам, с высоты до 60 см. Игра «Прыжки по полоскам».
73 (4)		07.03		К/т Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонт-альную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м.
74 (5)		09.03		Бросок набивного мяча снизу вперед – вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Попади в обруч».
75 (6)		10.03		Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и точным приземлением в квадрат.
76 (7)		14.03		К/т Прыжок в высоту. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с прыжками (со скакалкой).
77		16.03		Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и

(8)				вполсилы. Бег 1000 м без учета времени. Игра «Космонавты»
78 (9)		17.03		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Метание малого мяча стоя на месте на дальность и на заданное расстояние. Игра «Вызови по имени».
79 (10)		28.03		К/т Метание мяча Ходьба с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Бросок набивного мяча двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперед.
80 (11)		30.03		Сочетание различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши .
81 (12)		31.03		К/т Прыжок в длину с разбега. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Прыжки многоразовые, тройной и пятерной с места.
Кроссовая подготовка				
82 (1)		04.04		Правила ТБ кроссовой подготовки. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. «Круговая эстафета».
83 (2)		06.04		Медленный бег до 5 мин. Челночный бег 3х10м. Игра «Пятнашки»
84 (3)		07.04		К/т. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра «Пятнашки»
85 (4)		11.04		Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Челночный бег 3х10м. Игра «Волк во рву»
86 (5)		13.04		К/т Челночный бег 3х10м. Бег в коридоре 30 – 40 см из различных исходных позиций с максимальной скоростью до 60 м. Игра «Волк во рву»
87 (6)		14.04		Равномерный бег до 8 мин. Игра «Кто быстрее»
88 (7)		18.04		Бег 30 м. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Эстафеты.
89 (8)		20.04		Повторный бег 2х20 м. Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Эстафеты с бегом, прыжками.
90 (9)		25.04		Повторный бег 2х30м. Бег в коридоре 30 – 40 см из различных исходных позиций с максимальной скоростью до 60м. Игра «Третий лишний».
91 (10)		27.04		К/т Бег 30 м. Обычный бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Эстафеты с бегом, прыжками.
92 (11)		28.04		Повторный бег 2х50 м. Обычный бег с приставными шагами правым и левым боком вперед. Игра «Зайцы в огороде»
93 (12)		02.05		Челночный бег 4х9 м. Бег в коридоре 30 – 40 см из различных исходных позиций с максимальной скоростью до 60 м. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.
Подвижные игры 6 ч.				
94		04.05		Игры «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».

95 (2)		05.05		Игры «Белые медведи», «Вызови по имени», «Охотники и утки».
96 (3)		11.05		Игры «Зайцы в огороде», «Овладей мячом», «Быстро и точно». Эстафеты с предметами.
97 (4)		12.05		Игры «Метатели», «Овладей мячом», «Снайперы». Эстафеты с обручем.
98 (5)		16.05		Игры «Пустое место», «Подвижная цель», «Игры с ведением мяча».
99 (6)		18.05		Игры «Космонавты», «Волк во рву», «Борьба за мяч».
100 (7)		19.05		Игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам». Эстафеты с предметами.
101 (8)		23.05		Игры «Третий лишний», «Удочка», «Космонавты»
102 (9)		26.05		Игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Прыжки по полоскам». Эстафеты.

Лист коррекции
рабочей программы учителя Самединов А.З.
по физической культуре
в 4-А классе

[illegible]

