

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области
Комитет образования администрации Марковского муниципального района Саратовской области
МОУ-СОШ с. Орловское Марковского района

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей нач. классов
Руководитель ШМО: Дьякова О.Н.
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МОУ – СОШ
с. Орловское Марковского района
Директор школы: В.Н. Коряков
Приказ № 91 от 26.08.2022 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Дьякова Ольга Николаевна
учитель начальных классов

с. Орловское

2022

1

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Содержание (раздела, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Причина корректировки	Способы корректировки
			план	факт		
Основы знаний о физкультурной деятельности		1				
1	История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1				
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика		8				
2	Основные правила подготовки организма к беговым упражнениям. Основные правила дыхания во время длительного бега.	1				
3	Изучение техники медленного бега по пересечённой местности.	1				
4	Высокий старт с ускорением. Особенности техники быстрого бега.	1				
5	Совершенствование техники быстрого бега.	1				
6	Совершенствование техники медленного бега по пересечённой местности.	1				
7	Развитие общей выносливости при помощи кроссового бега.	1				
8	Особенности дыхания при кроссовом беге.	1				
9	<i>Президентские тесты бег 1000 м и 100 м.</i>	1				
Физическое совершенствование. Баскетбол		9				
10	Правила Т.Б. при занятиях баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол. Основные технические приёмы баскетбола.	1				
11	Изучение технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1				
12	Развитие координационных способностей средствами баскетбола.	1				
13-14	Основные технические приёмы баскетбола. Развитие физических качеств баскетболиста.	2				

15	Тактические командные действия игроков.	1				
16-17	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	2				
18	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1				
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики		9				
19	Правила при занятиях гимнастикой. Т.Б. Развитие гибкости и координационных способностей средствами гимнастики.	1				
20	Занятия коррекционной гимнастикой. Методы контроля правильной осанки.	1				
21	Лазанье по канату в два три приема.	1				
22	Занятия коррекционной гимнастикой.	1				
23	Опорный прыжок.	1				
24	Акробатика. Переворот боком.	1				
25	Подтягивание на перекладине	1				
26	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств при помощи «челночного бега».	1				
27	Президентские тесты. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1				
Основы знаний о физической культуре		1				
28	Цель и задачи общей и специальной физической подготовки.	1				
Физическое совершенствование. Лыжная подготовка		13				
29	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор, хранение и обслуживание лыжного инвентаря.	1				
30	Способы переноски лыж. Строевые упражнения с лыжами.	1				
31	Изучение техники лыжных ходов. «Скользкий шаг».	1				
32	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1				
33	Совершенствование техники лыжных ходов.	1				
34	Изучение техники лыжных ходов. «Попеременный двухшажный ход».	1				
35	Изучение техники подъёмов. Подъём «ступаящим шагом» и подъём	1				

	«ёлочкой».					
36	Изучение техники спусков с горки. Спуск в «основной стойке».	1				
37	Изучение техники поворотов на месте и в движении.	1				
38	Изучение техники лыжных ходов. Торможение «плугом».	1				
39	Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.	1				
40	Совершенствование техники спусков с горки.	1				
41	<i>Тестирование техники лыжных ходов.</i>	1				
Физическое совершенствование. Волейбол		8				
42	Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом.	1				
43	Изучение технических приёмов волейбола с мячом и без мяча. (Стойка игрока, перемещения).	1				
44	Ввод мяча в игру в волейболе. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1				
45-46	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом и без мяча.	2				
47	Организация и проведение соревнований по волейболу. Внешние признаки утомления.	1				
48	Развитие координационных способностей средствами волейбола.	1				
49	<i>Тестирование основных технических приёмов волейбола</i>	1				
Основы знаний о физкультурной деятельности		1				
50	Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.	1				
Физическое совершенствование. Баскетбол		9				
51	Правила безопасности при занятиях баскетболом и стритболом.	1				
52-53	Совершенствование основных технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	2				

54	Особенности техники стритбола. Тактические действия игроков в стритболе.	1				
55	Особенности организации и проведения игр по «Стритболу».	1				
56	Развитие координационных способностей средствами баскетбола.	1				
57	Совершенствование технических элементов баскетбола.	1				
58	Развитие физических качеств баскетболиста.	1				
59	Тестирование технических элементов баскетбола.	1				
Физическое совершенствование. Легкая атлетика и О.Ф.П.		9				
60	Правила безопасности на занятиях «Легкой атлетикой»	1				
61	Прыжки в длину с места.	1				
62	Подтягивание на перекладине. Отжимание.	1				
63	Бег на короткие дистанции.	1				
64	Подъем туловища (пресс)	1				
65	Подтягивание на перекладине. Отжимание.	1				
66	Развитие гибкости. Наклоны вперед.	1				
67	Бег 1000м.	1				
68	Президентские тесты полная программа	1				
ИТОГО 68 ч.	Контроль (тестирование)	7 ч.				