**Календарно –тематическое планирование физкультуры в 4 классе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | Дата  Факт | Дата  План | |
|  |  |
| 1. | Наблюдение за  физическим развитием и физической  подготовленностью |  |  |
| 2. | Правила оформления  результатов измерения физического развития и физической  подготовленности в  течение учебного года |  |  |
| 3. | Всероссийский  физкультурно- спортивный Комплекс ГТО |  |  |
| 4. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО |  |  |
| 5. | Способы самостоятельного обучения техники  выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО |  |  |
| 6. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО |  |  |
| 7. | Способы самостоятельного обучения техники  выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО |  |  |
| 8. | Правила поведения на занятиях в бассейне |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9. | Имитационные  упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания» |  |  |
| 10. | Скольжение на спине  после отталкивания от дна бассейна |  |  |
| 11. | Скольжение на спине с  подключением работы ног |  |  |
| 12. | Скольжение на спине с  подключением работы ног и попеременной работы рук |  |  |
| 13. | Плавание способом кроль на спине |  |  |
| 14. | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |  |
| 15. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 16. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». |  |  |
| 17. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». |  |  |
| 18. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 19. | История физической культуры в России |  |  |
| 20. | Влияние физической подготовки на работу организма |  |  |
| 21. | Акробатика как вид спорта |  |  |
| 22. | Предупреждение  травматизма на уроках акробатики |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23. | Правила  самостоятельного разучивания  акробатических  комбинаций |  |  |
| 24. | Техника выполнения акробатической  комбинации № 1 |  |  |
| 25. | Гимнастический мост из положения лежа на  животе |  |  |
| 26. | Упор лежа, из положения лежа на полу |  |  |
| 27. | Способы  самостоятельного обучения связкам акробатической  комбинации № 1 |  |  |
| 28. | Техника выполнения акробатической  комбинации № 2 |  |  |
| 29. | Кувырок вперед, из  положения упора присев |  |  |
| 30. | Кувырок назад, из упора присев в стойку на  коленях |  |  |
| 31. | Способы  самостоятельного  разучивания связкам акробатической  комбинации № 2 |  |  |
| 32. | Техника опорного прыжка через гимнастического  козла |  |  |
| 33. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через  гимнастического козла |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 34. | Способы  самостоятельного  разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла |  |  |
| 35. | Способы  самостоятельного  разучивания техники  спрыгивания с  гимнастического козла из положения стоя |  |  |
| 36. | Техника выполнения  висов на гимнастической перекладине |  |  |
| 37. | Техника выполнения  упора на гимнастической перекладине |  | 25.11.2022 |
| 38. | Способ самостоятельного разучивания упора на  гимнастической  перекладине |  |  |
| 39. | Техника переворота  туловища вперед на  гимнастической  перекладине из виса стоя |  |  |
| 40. | Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на  гимнастической  перекладине из виса стоя |  |  |
| 41. | Способы  самостоятельного  разучивания переворота туловища вперед на  гимнастической  перекладине из виса стоя |  |  |
| 42. | Техника переворота  туловища назад на  гимнастической  перекладине из виса сзади присев |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 43. | Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на  гимнастической  перекладине из виса сзади присев |  |  |
| 44. | Способы  самостоятельного  разучивания переворота туловища назад на  гимнастической  перекладине из виса  сзади. |  |  |
| 45. | Организация и  проведение подвижной игры «Запрещенное  движение» |  |  |
| 46. | Организация и  проведение подвижной игры «Подвижная  мишень» |  |  |
| 47. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти |  |  |
| 48. | Лыжные гонки как вид спорта |  |  |
| 49. | Предупреждение  обморожения на уроках лыжной подготовки |  |  |
| 50. | Техника одновременного одношажного лыжного хода |  |  |
| 51. | Комплексы  подготовительных  упражнений для обучения одновременному  одношажному лыжному ходу |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 52. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения передвижению одновременным  одношажному лыжному ходу |  |  |
| 53. | Способы  самостоятельного  освоения передвижения одновременного  одношажного лыжного хода |  |  |
| 54. | Передвижение  одновременным  одношажным лыжным ходом по учебной лыжне |  |  |
| 55. | Техника передвижение одновременным  одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью |  |  |
| 56. | Прохождение  одновременным  одношажным ходом после спуска с пологого склона. |  |  |
| 57. | Техника перехода с  одновременного  одношажного хода на попеременный  двушажный ход |  |  |
| 58. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения переходу с  одновременного  одношажного хода на  попеременный  двушажный ход |  |  |
| 59. | Правила выполнения  упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60. | Организация и  проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага» |  |  |
| 61. | Способы оценивания переносимости  физической нагрузки |  |  |
| 62. | Техника выполнения  нижней боковой подачи в волейболе |  |  |
| 63. | Подводящие упражнения для самостоятельного  освоения выполнения  нижней боковой подачи |  |  |
| 64. | Способы  самостоятельного  освоения техники  выполнения нижней боковой подачи |  |  |
| 65. | Выполнение нижней  боковой подачи через  сетку в разные зоны  волейбольной площадки |  |  |
| 66. | Техника приема и  передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте |  |  |
| 67. | Подводящие упражнения для самостоятельного  освоения приема и  передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте |  |  |
| 68. | Способы  самостоятельного  освоения приема и  передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 69. | Техника приема и  передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами |  | 16.02.2023 |
| 70. | Способы  самостоятельного  освоения приема и  передачи волейбольного мяча двумя руками в  движении приставными шагами |  | 17.02.2023 |
| 71. | Техника передачи  волейбольного мяча через сетку |  | 22.02.2023 |
| 72. | Способ самостоятельного обучения передачи  волейбольного мяча через сетку |  | 23.02.2023 |
| 73. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти |  | 24.02.2023 |
| 74. | Оказание первой помощи при легких травмах во  время самостоятельных занятиях физической  культурой |  | 01.03.2023 |
| 75. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места |  | 02.03.2023 |
| 76. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места |  | 03.03.2023 |
| 77. | Способы  самостоятельного  обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места |  | 08.03.2023 |
| 78. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с  места после ловли |  | 09.03.2023 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 79. | Способы  самостоятельного  обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после  ловли |  | 10.03.2023 |
| 80. | Передача мяча двумя  руками от груди в  движении приставными шагами |  | 15.03.2023 |
| 81. | Способы  самостоятельного  обучения технике  передачи мяча двумя  руками от груди в  движении приставными шагами |  | 16.03.2023 |
| 82. | Техника ведения  баскетбольного мяча  попеременно правой и левой рукой в движении |  | 17.03.2023 |
| 83. | Способы  самостоятельного  обучения технике ведения баскетбольного мяча  попеременно правой и  левой рукой в движении |  | 22.03.2023 |
| 84. | Техника остановки  катящегося футбольного мяча, внутренней  стороной стопы, стоя на месте |  | 23.03.2023 |
| 85. | Способы  самостоятельного  освоения техники  остановки катящегося футбольного мяча,  внутренней стороной стопы, стоя на месте |  | 24.03.2023 |
| 86. | Техника передачи катящегося мяча |  | 29.03.2023 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 87. | Способы  самостоятельного  освоения техники  передачи катящегося мяча |  | 30.03.2023 |
| 88. | Техника передачи мяча во время его ведения |  | 31.03.2023 |
| 89. | Способы  самостоятельного  освоения техники  передачи мяча во время его ведения |  | 12.04.2023 |
| 90. | Техника удара по  неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы |  | 13.04.2023 |
| 91. | Способы  самостоятельного  освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней  стороной стопы |  | 14.04.2023 |
| 92. | Техника удара по  неподвижному мячу с разбега, внутренней  стороной стопы в створ ворот |  | 19.04.2023 |
| 93. | Способы  самостоятельного  освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней  стороной стопы в створ ворот |  | 20.04.2023 |
| 94. | Организация и  проведение эстафеты с ведением мяча |  | 21.04.2023 |
| 95. | Правила выполнения  метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО |  | 26.04.2023 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 96. | Подводящие упражнения для самостоятельного  обучения метанию  теннисного мяча в цель |  | 27.04.2023 |
| 97. | Техника выполнения прыжка с разбега  способом «перешагивания» |  | 28.04.2023 |
| 98. | Подготовительные упражнения для  самостоятельного освоения прыжка с разбега способом«перешагивания» |  | 10.05.2023 |
| 99. | Техника безопасного поведения в бассейне на уроке физкультуры. |  | 11.05.2023 |
| 100. | Освоение с водой. Выдохи в воду . Лежания и всплывания:"поплавок" и "звезда". высоту. |  | 12.05.2023 |
| 101. | Плавательные упражнения.  Выдохи в воду.  Спады и  прыжки с бортика ногами вниз.  четверти |  | 17.05.2023 |
| 102. | Непрерывные вдохи-выдохи в воду с открытыми глазами. Прыжки в воду. задания |  | 18.05.2023 |