

Календарно-тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 _____ класса составлено на _____ часов с учетом календаря 2020-2021 учебного года и расписания уроков. Коррекция проведена за счет _____.

4 класс (70 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			по плану	по факту	
Легкая атлетика (9 часов)					
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			
2	Ходьба и бег. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Что такое ГТО?	1			
3	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1			
4	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	1			
5	Прыжки. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1			
6	Прыжки. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1			
7	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	1			
8	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний».	1			
9	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1			
Гимнастика с основами акробатики (8 часов)					
10	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в	1			

	равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.				
11	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».	1			
12	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».	1			
13	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот».	1			
14	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам?».	1			
15	Висы. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Зарождение и становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.	1			
16	Висы. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Зарождение и становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.	1			
17	Висы. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись».	1			
	Подвижные игры (5 часов)				
18	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1			
19	Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры: «Космонавты», «Белые медведи».	1			
20	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			

21	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами».	1			
22	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами».	1			
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)					
23	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Нормы ГТО - нормы жизни!	1			
24	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча со средним и низким отскоком. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1			
25	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом», «Подвижная цель». Игра в мини-баскетбол.	1			
26	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.	1			
27	Подвижные игры на основе баскетбола. 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.	1			
28	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1			
Лыжные гонки (18 час)					
29	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах в колонне.	1			
30	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Обучение технике выполнения строевых упражнений на лыжах. Построение в шеренгу. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1			

31	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах.	1			
32	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение на лыжах до 1000 м. с применением одновременного двухшажного хода. Игра «Маятник».	1			
33	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Обучение технике торможения «плугом», преодоление поворота в конце спуска. Спуск в низкой стойке.	1			
34	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			
35	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Спуск и подъем. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000 м.	1			
36	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Чередование ходов во время передвижения на лыжах по учебному кругу.	1			
37	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах. Возрождения комплекса ГТО.	1			
38	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1			
39	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
40	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			
41	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1			
42	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире».	1			
43	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
44	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Прохождение	1			

	тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».				
45	Стревые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
46	Строевые упражнения. Способы передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Быстрый лыжник».	1			
	Гимнастика с основами акробатики (7 часов)				
47	Висы. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения».	1			
48	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1			
49	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1			
50	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1			
51	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1			
52	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	1			
53	Опорный прыжок, лазание по канату. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	1			
	Подвижные игры (4 часа)				
54	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1			
55	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»..	1			
56	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1			
57	Подвижные игры. ОРУ. Эстафета с предметами. Игра: «Парашютисты».	1			

Лёгкая атлетика (8 часов)					
58	Инструктаж по ТБ. Бег и ходьба. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши», «Бездомный заяц». Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1			
59	Бег и ходьба. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод», «Бездомный заяц».	1			
60	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1			
61	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1			
62	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1			
63	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра « Прыжок за прыжком».	1			
64	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра « Гуси-лебеди».	1			
65	Метание. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1			
Кроссовая подготовка (5 часов)					
66	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше», «Заяц без логова». Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1			
67	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь», «Караси и щука».	1			
68	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра « На буксире».	1			
69	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра « Охотники и зайцы».	1			
70	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Наступление».	1			