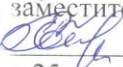


СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
 Г.М. Егорова
« 25 » августа 2021 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по предмету «Физическая культура»**

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов, утвержденной на педагогическом совете от «26» августа 2019, протокол №1.

Класс: **4**

Учитель: Семёнова О.А.

Количество часов:
всего 102 часа; в неделю 3 часа

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре, 3 класс**

| № п/п | Наименование разделов Тема урока | Количество часов | Дата проведения | |
|-----------------------------------|--|---------------------|-----------------|-----------------|
| | | | По плану | Фактическ ий |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Легкая атлетика 15 (часов) | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж . Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег. | 1 | | |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | | |
| 3 | Техника челночного бега. Скелет. | 1 | | |
| 4 | Техника челночного бега. Ходьба и бег. Высокий старт. | 1 | | |
| 5 | Тестирование челночного бега 3*10м | 1 | | |
| 6 | Способы метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше?» | 1 | | |
| 7 | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 | | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» Подвижные игры «Попрыгунчики», «Пятнашки». | 1 | | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Метания малого мяча на точность | 1 | | |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 11 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | | |
| 12 | Тестирование бега на 1000м | 1 | | |
| 13 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | | |
| 14 | Тестирование подтягивания в висе | 1 | | |
| 15 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | | |
| Спортивная игра «Футбол» 2 (часа) | | | | |
| 16 | Т.Б. на занятиях спортивными играми. Пас и его значение для спортивных игр с мячом, история футбола. | 1 | | |
| 17 | Спортивная игра «Футбол». Эстафета с ведением мяча. | 1 | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов) | | | | |
| 18 | Т.Б. на занятиях спортивными играми, передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге. Основные внутренние органы человека. | 1 | | |
| 19 | Контрольный урок ловли и передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге, бросок мяча в кольцо. | 1 | | |
| 20 | Контрольный урок ведения мяча в шаге, ведение мяча в шаге бегом, бросок мяча в кольцо | 1 | | |
| 21 | Контрольный урок броска мяча с 3-х метров, ведение мяча. | 1 | | |
| 22 | Контрольный урок ведения мяча в шаге бегом, прыжок с двух шагов. | 1 | | |
| 23 | Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой. | 1 | | |
| 24 | Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой. | 1 | | |
| 25 | Контрольный урок прыжка с двух шагов, защита стойкой. | 1 | | |

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 26 | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед в группировке. | 1 | | |
| 27 | Кувырок вперед в группировке. Органы чувств. | 1 | | |
| 28 | Контрольный урок по кувырку вперед, стойка на лопатках. | 1 | | |
| 29 | Стойка на лопатках, кувырок назад | 1 | | |
| 30 | Контрольный урок по выполнению стойки на лопатках, кувырок назад | 1 | | |
| 31 | Кувырок назад, построения и перестроения | 1 | | |
| 32 | Контрольный урок по выполнению кувырка назад, «Мост» из положения лежа на спине | 1 | | |
| 33 | «Мост» из положения лежа на спине, акробатическая комбинация | 1 | | |
| 34 | Контрольный урок выполнения «Моста» из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация. | 1 | | |
| 35 | Акробатическая комбинация. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты» | 1 | | |
| 36 | Контрольный урок акробатической комбинации. | 1 | | |
| 37 | Круговая тренировка. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты» | 1 | | |
| 38 | Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Удочка», «Быстрые перекаты» | 1 | | |
| 39 | Прыжки через скакалку. Эстафеты со скакалкой. | 1 | | |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках. Подвижные игры «Одноножки», «Перебежка со скакалками» | 1 | | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|--|
| 41 | Круговая тренировка. Веселая эстафета. | 1 | | |
| 42 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Альпинисты», «Вызов номеров» | 1 | | |
| 43 | Круговая тренировка. Закаливание. | 1 | | |
| Подвижные игры (6 часов) | | | | |
| 44 | Т.Б. на занятиях подвижными играми, подвижные игры «У медведя во бору», «Охотники и утки» | 1 | | |
| 45 | Подвижные игры «У медведя во бору», «Охотники и утки» | 1 | | |
| 46 | Подвижные игры «Волк во рву», «Линейная эстафета», правила формирования осанки | 1 | | |
| 47 | Подвижные игры «Волк во рву», «Линейная эстафета» | 1 | | |
| 48 | Подвижные игры «Метко в цель», «Быстро и точно» | 1 | | |
| 49 | Подвижные игры «Метко в цель», «Быстро и точно» | 1 | | |
| Лыжная подготовка (24 часа) | | | | |
| 50 | Т.Б. при занятиях на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 | | |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Закаливание. | 1 | | |
| 52 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | | |
| 53 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | | |
| 54 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | | |
| 55 | Контрольный урок выполнения попеременного двухшажного хода, одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | | |
| 56 | Контрольный урок выполнения одновременного двухшажного хода, одновременный бесшажный ход на лыжах | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 57 | Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах | 1 | | |
| 58 | Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах | 1 | | |
| 59 | Контрольный урок по выполнению одновременного бесшажного хода, одновременный одношажный ход на лыжах | 1 | | |
| 60 | Контрольный урок по выполнению одновременного одношажного хода, подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 | | |
| 61 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 | | |
| 62 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 | | |
| 63 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | 1 | | |
| 64 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | 1 | | |
| 65 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Самоконтроль | 1 | | |
| 66 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижные игры | 1 | | |
| 67 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Занять место» | 1 | | |
| 68 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дальше?» | 1 | | |
| 69 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 | | |
| 70 | Контрольный урок прохождения дистанции 1 км на лыжах | 1 | | |
| 71 | Подвижные игры на выносливость, координацию | 1 | | |
| 72 | Подвижные игры на выносливость, координацию | 1 | | |
| 73 | Подвижные игры на выносливость, координацию | 1 | | |

| Подвижные игры на основе волейбола (8 часов) | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 74 | Т.Б. на занятиях спортивными играми, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками. Волейбол как вид спорта. | 1 | | |
| 75 | Нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками | 1 | | |
| 76 | Контрольный урок нижней прямой подачи, передача мяча сверху двумя руками | 1 | | |
| 77 | Контрольный урок передачи мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача мяча | 1 | | |
| 78 | Нижняя боковая подача, передача мяча снизу двумя руками | 1 | | |
| 79 | Нижняя боковая подача, передача мяча снизу двумя руками | 1 | | |
| 80 | Контрольный урок нижней боковой подачи, передача мяча снизу двумя руками | 1 | | |
| 81 | Контрольный урок передачи мяча снизу двумя руками, нижняя боковая подача мяча | 1 | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов) | | | | |
| 82 | Т.Б. на занятиях спортивными играми, передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге. Осанка и методы сохранения правильной осанки. | 1 | | |
| 83 | Передачи мяча на месте, ведение мяча в шаге. | 1 | | |
| 84 | Совершенствование передач мяча на месте, ведение мяча в шаге. | 1 | | |
| 85 | Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой. | 1 | | |
| 86 | Прыжок с двух шагов, игра в баскетбол, защита стойкой. | 1 | | |

| | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|--|
| 87 | Передача мяча, ведение мяча, обводка стоек | 1 | | |
| Легкая атлетика (15часов) | | | | |
| 88 | Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Тестирование наклона вперед из положения стоя, равномерный бег | 1 | | |
| 89 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | | |
| 90 | Техника челночного бега. Гигиена и правила её соблюдения. | 1 | | |
| 91 | Техника челночного бега. Подвижные игры «Лисы и куры», «Ловишки» | 1 | | |
| 92 | Тестирование челночного бега 3*10м | 1 | | |
| 93 | Способы метания малого мяча на дальность. Веселая эстафета. | 1 | | |
| 94 | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 | | |
| 95 | Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Первая помощь при травмах. | 1 | | |
| 96 | Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Метания малого мяча на точность. | 1 | | |
| 97 | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 | | |
| 98 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | | |
| 99 | Тестирование бега на 1000м | 1 | | |
| 100 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и подтягивания в висе. | 1 | | |
| 101 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | | |
| 102 | Итоговый тест. Подвижные игры с мячом. | 1 | | |
| Всего: 102 часа | | | | |

