

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова
Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 4

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

Контрольных работ 2

Планирование составлено на основе Федеральной рабочей программы по физической культуре, ориентировано на целевые приоритеты духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУ СО «Санаторная школа – интернат г. Калининска». (ID 3256563)

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
1	Из истории развития физической культуры в России			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/
2	Из истории развития национальных видов спорта			
3	Самостоятельная физическая подготовка			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма			
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности			
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры			
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела			
9	Закаливание организма			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/
11	Акробатическая комбинация			
12	Акробатическая комбинация			
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания			
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания			
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку			
16	Обучение опорному прыжку			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/
17	Упражнения на гимнастической перекладине			

18	Упражнения на гимнастической перекладине			
19	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине			
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой			
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега			
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания			
25	Беговые упражнения			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/
26	Беговые упражнения			
27	Метание малого мяча на дальность			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/
28	Метание малого мяча на дальность			
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой			
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах			
32	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми			
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»			
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»			
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»			
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением			

	футбольного мяча»			
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»			
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»			
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»			
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»			
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»			
43	Упражнения из игры волейбол			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/
44	Упражнения из игры волейбол			
45	Упражнения из игры баскетбол			
46	Упражнения из игры баскетбол			
47	Упражнения из игры футбол			
48	Упражнения из игры футбол			
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени			
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			

	ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				