

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Мирлобовская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей начальных классов.
Руководитель МО _____ О.Н. Вергелес
протокол № _____ от _____
« _____ » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МБОУ «Мирлобовская школа»
_____ С.В. Гончаренко
« _____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Мирлобовская школа»
_____ В.В. Самойленко
Приказ № _____ « _____ » _____ 2022 г.

Календарно-тематический план
по физической культуре
4 класс
на 2022 -2023 учебный год.

Составитель:
Худиенко Виктор Прокофьевич
учитель физической культуры

с. Мирлобовка, 2022

Календарно-тематический план по физической культуре для 4 класса разработан на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (ФГОС), примерной программы начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха. Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе, по 102 часа во 2-4 классах из расчета 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности, развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебная программа «Физическая культура» разработана для 1-4 класса начальной школы.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю.

Предмет изучается: в 4 классе - 102 ч. в год (3 ч. в неделю)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество учебных часов (уроков)	
			Примерная программа	Рабочая программа
1.	Легкая атлетика	День знаний	21	21
2.	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	В процессе урока
3.	Подвижные игры	Акция «Мы за бег» Кросс	18	18
4.	Подвижные игры на основе баскетбола	День защитника Отечества	24	24
5.	Гимнастика(акроб., висы, стр. упр., опорн. пр.)	Предметная неделя естеств.-математич. цикла и физической культуры	18	18
6.	Кроссовая подготовка	Всероссийский урок ОБЖ	21	21
	ИТОГО:		102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата проведения		Название раздела, тем урока	Количество часов	Примечание
	план	факт			
			Легкая атлетика	11	
1.	01.09		Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Подвижные игры с эл-ми футбола(стойки,перемещения,удары вн.сторон.стопы по непод мячу)	1	
2.	02.09		Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подв.игры с эл-ми футбола(стойки,перемещения игрока,удар внутр.стор.стопы по неподв.мячу	1	
3.	03.09		Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши» Подвижные игры с элементами футбола	1	
4.	06.09		Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
5.	08.09		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Подвижные игры по выбору обучающихся	1	
6.	13.09		Прыжки в длину по заданному 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.	1	
7.	15.09		Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
8.	16.09		Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

9.	20.09	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10.	22.09	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11.	23.09	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Кроссовая подготовка			
12.	27.09	Беседа по т.б. на уроках кросс. подг-ки Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1
13.	29.09	Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
14.	30.09	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1
15.	04.10	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1
16.	06.10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
17.	07.10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
18.	11.10	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
19.	13.10	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1
20.	14.10	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1
21.	18.10	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1
22.	20.10	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1
Гимнастика			
23.	21.10	Беседа по т.б. на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1

24.	25.10		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1	
25.	27.10		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	
26.	28.10		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	
27.	08.11		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	
28.	10.11		ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	
29.	11.11		ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	
30.	15.11		ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	
31.	17.11		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	
32.	18.11		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	
33.	22.11		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	
34.	24.11		ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	

35.	25.11	ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Перелезание через препятствие. Игра «Прокачи быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
36.	29.11	ОРУ в движении. Сгибание рук в упоре. Перелезание через препятствие. Игра «Прокачи быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37.	01.12	ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокачи быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
38.	02.12	ОРУ в движении. Сгибание рук в упоре. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокачи быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
39.	06.12	ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокачи быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
40.	08.12	ОРУ в движении. Сгибание рук в упоре. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокачи быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Подвижные игры			
41.	09.12	Беседа по т.б. на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42.	13.12	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Пионербол», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
43.	15.12	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44.	16.12	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
45.	20.12	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
46.	22.12	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
47.	23.12	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Перестрелка», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1
			18

			Развитие скоростно-силовых качеств.		
48.	27.12		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Борьба за мяч», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
49.	29.12		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
50.	30.12		Инстр. по Т.Б ОРУ. Игры: «Удочка», «Борьба за мяч», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
51.	10.01		ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
52.	12.01		ОРУ. Игры: «Удочка», «Борьба за мяч», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
53.	13.01		ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
54.	17.01		ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1	
55.	19.01		ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. Челн.бег -4х9м.-норматив	1	
56.	20.01		ОРУ. Игры: «Удочка», «Борьба за мяч», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1	
57.	24.01		ОРУ. Игры: «Удочка», «Перестрелка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1	
58.	26.01		ОРУ. Игры: «Удочка», «Перестрелка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств.(поднимание туловища из полож. лежа-контрольн.норматив)	1	
			Подвижные игры на основе баскетбола	24	
59.	27.01		Беседа по т.б. на уроках по баскетболу. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	
60.	31.01		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	
61.	02.02		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
62.	03.02		Развитие координационных способностей.	1	

63.	07.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
64.	09.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1
65.	10.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1
66.	14.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1
67.	16.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
68.	17.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
69.	21.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
70.	28.02	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
71.	02.03	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
72.	03.03	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
73.	07.03	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1

				способностей.		
74.	09.03			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
75.	10.03			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
76.	14.03			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
77.	16.03			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
78.	17.03			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
79.	28.03			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
80.	30.03			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
81.	31.03			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
82.	04.04			ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
				Кроссовая подготовка	10	
83.	06.04			Беседа по Т.Б. на уроках кросс. подг-ки Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра	1	

			«Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	
84.	07.04		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1
85.	11.04		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
86.	13.04		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
87.	14.04		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1
88.	18.04		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1
89.	20.04		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1
90.	21.04		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1
91.	25.04		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1
92.	27.04		Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1
Легкая атлетика				
93.	28.04		Беседа по т.б. на уроках л.атлетики Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1
94.	02.05		Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1
95.	04.05		Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1
96.	05.05		Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных	1

				способностей.			
97.	11.05			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1		
98.	12.05			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	1		
99.	16.05			Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
100.	18.05			Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
101.	19.05			Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
102.	23.05			Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

