

СОГЛАСОВАНО И
РЕКОМЕНДОВАНО К
УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол педагогического совета от
29.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Лицей №20»



Ж.И. Копыткова

Приказ №251 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Уровень образования, класс: начальное общее, 4абвгд классы

Количество часов по программе – 105. Количество часов в неделю - 3.

Уровень: базовый

Учитель :Кылосова Ю.В..

Программа разработана на основе Примерной государственной программы по физической культуре, М.: «Просвещение», 2019 год и авторской программы начального общего образования общеобразовательного предмета «Физическая культура» под редакцией В.И Лях М.:Просвещение, 2014 год

Учебник: Автор В.И. Лях, «Физическая культура» 4 класс. М.: Просвещение, с 2017.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254" .
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 ноября 2021 г. № 819 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации:
 - от 30 июня 2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций

и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-от 28.01.2021 № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

-от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16";

-от 20.06.2022 № 18 "Об отдельных положениях постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации по вопросам, связанным с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- от 08.07.2022 № 19 "О внесении изменения в абзац первый пункта 1 постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019"

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

9. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей №20».

10. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Лицей №20».

11. Учебный план МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

12. Программно-методическое обеспечение учебного плана МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

14. Расписание уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

Цели данной рабочей программы:

-освоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС НОО;

-создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Нормы оценивания устных и письменных ответов по предмету соответствуют «Критериям и нормам оценки предметных и планируемых результатов, обучающихся МБОУ «Лицей №20» по физической культуре.

Программа фактически будет реализована в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год:

Класс	Количество часов
4 а	101
4 б	101
4 в	104
4 г	101
4 д	101

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего укрепления здоровья, физического развития, физической образования начнут понимать значение занятий физической культурой для подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом

своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов			
		4 а	4 б	4в	4 г,д
1.	Знания о физической культуре	4	4	4	4
2.	Легкая атлетика	47	47	48	47
3.	Гимнастика	21	22	22	21
4.	Спортивные игры и подвижные игры	29	29	30	29
	Итого:	101	101	104	101

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ И УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Тема урока	Количество часов	Воспитательные цели раздела
Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Правила личной гигиены. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).	4	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Легкая атлетика	Спринтерский бег, прыжки, метание, равномерный бег до 1 км.	48	побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Гимнастика	Акробатика, висы и упоры, упражнения на равновесие, лазание.	22	привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Спортивные игры	Баскетбол, футбол, пионербол, подвижные игры.	29	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 «а» класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Строевые упражнения.	Двигательный режим. Стр. 6-11.	1.09

2	Легкая атлетика	Обучение технике строевых перемещений. Освоение навыков ходьбы и бега в колонне.	Двигательный режим. Стр.12-14	6.09
3	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», основная стойка. Беговые упражнения.	Двигательный режим.	7.09
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега: короткий, средний и длинный шаг, с высоким подниманием бедра.	Двигательный режим.	8.09
5	Легкая атлетика	Освоение бега в чередовании с ходьбой, с ускорением.	Двигательный режим.	13.09
6	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: повороты на месте – на право, на лево, кругом. Подвижная игра.	Двигательный режим.	14.09
7	Легкая атлетика	Освоение бега с преодолением препятствий: мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки.	Двигательный режим. Стр.	15.09
8	Легкая атлетика	Обучение технике высокого старта. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	20.09
9	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	21.09
10	Легкая атлетика	Обучение бегу по дистанции. Эстафеты с элементами бега.	Двигательный режим.	22.09
11	Легкая атлетика	Обучение технике бега при финишировании. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	27.09
12	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Расчет по порядку». Обучение технике бега на 30 м.	Двигательный режим.	28.09
13	Легкая атлетика	Строевые упражнения: повороты на месте. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	Двигательный режим.	29.09
14	Легкая атлетика	Равномерный бег с преодолением препятствий.	Двигательный режим.	4.10
15.	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: расчет на 1-2, построение в круг, построение в 2 шеренги. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим.	5.10
16.	Легкая атлетика	Равномерный бег в колонне. Обучение челночному бегу 3x10 м.	Двигательный режим.	6.10
17.	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с бегом на скорость.	Двигательный режим.	11.10
18	Легкая атлетика	Упражнения на освоение навыков прыжков.	Двигательный режим.	12.10
19	Легкая атлетика	Разучить прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух вместе, с ноги на ногу.	Двигательный режим	13.10
20	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, с высоты 40см.	Двигательный режим	18.10

21	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча с места.	Двигательный режим	19.10
22	Легкая атлетика	Овладение навыками метания мяча в цель. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	20.10
23	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: броски набивного мяча.	Двигательный режим	25.10
24	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	26.10
25	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	27.10
26	II четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности. Правила личной гигиены. Эстафеты с элементами прыжков, с набивными мячами.	Двигательный режим	8.11
27	Гимнастика	Строевые упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей.	Двигательный режим	9.11
28	Знания о физической культуре	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Подвижная игра.	Двигательный режим.	10.11
29	Гимнастика	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	15.11
30	Гимнастика	Группировка: перекаты в группировке из положения упор присев. Развитие гибкости.	Двигательный режим	16.11
31	Гимнастика	Разучить технику выполнения кувырка вперед. Развитие гибкости.	Двигательный режим	17.11
32	Гимнастика	Овладение техникой кувырка вперед. Эстафеты с гимнастической палкой.	Двигательный режим	22.11
33	Гимнастика	Освоение техники кувырка вперед. Упражнения для развития координации.	Двигательный режим	23.11
34	Гимнастика	Освоение строевых упражнений и выполнение команд. Упражнения для развития гибкости, координации, силы.	Двигательный режим	24.11
35	Гимнастика	Разучить технику выполнения стойки на лопатках. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	29.11
36	Гимнастика	Овладение техники: из упора присев, перекаат назад в стойку на лопатках.	Двигательный режим	31.11
37	Гимнастика	Освоение техники выполнения стойки на лопатках. Эстафеты.	Двигательный режим.	6.12

38	Гимнастика	Обучение вису стоя, лежа, вис спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног.	Двигательный режим	7.12
39	Гимнастика	Овладение висов на перекладине и гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	Двигательный режим.	8.12
40	Гимнастика	Обучение подтягиванию в виси лежа и стоя.	Двигательный режим	13.12
41	Гимнастика	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	14.12
42	Гимнастика	Освоение навыков лазанья и перелазания: по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	Двигательный режим	15.12
43	Гимнастика	Овладение техникой лазанья по горизонтальной скамейке, перелазание через горку матов.	Двигательный режим	20.12
44	Гимнастика	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке, бревне: на носках, на одной ноге, ходьба, повороты.	Двигательный режим	21.12
45	Гимнастика	Освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок.	Двигательный режим	22.12
46	Гимнастика	Обучение технике прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Двигательный режим	27.12
47	Гимнастика	Овладение техникой прыжков со скакалкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	28.12
48	III четверть Баскетбол	Инструктаж техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка, передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	10.01
49	Баскетбол	Прыжковые и беговые упражнения. Подвижная игра.	Двигательный режим. Стр.15-16.	11.01
50	Баскетбол	Обучение технике ловле и передачи мяча от груди.	Двигательный режим. Стр.17-21	12.01
51	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча от груди на месте Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	17.01
52	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении, в круге. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	18.01
53	Баскетбол	Ловля и передача мяча из-за головы.	Двигательный режим	19.01
54	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча из-за головы.	Двигательный режим	24.01
55	Баскетбол	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча.	Двигательный режим	25.01

56	Баскетбол	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	26.01
57	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в ходьбе.	Двигательный режим.	31.01
58	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча в движении и передача мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	1.02
59	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	2.02
60	Баскетбол	Ведение и передача мяча на месте и в движении.	Двигательный режим. Стр.20-21.	7.02
61	Баскетбол	Обучение техники бросков мяча в щит, мишень, обруч. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	8.02
62	Баскетбол	Обучение техники поднимания туловища из положения лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим.	9.02
63	Баскетбол	Правила игры, состав команды, форма. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	14.02
64	Футбол	Правила игры, безопасность при игре в футбол.	Двигательный режим	15.02
65	Футбол	Техника передвижения: бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, скрестный шаг.	Двигательный режим	16.02
66	Футбол	Техника передвижения: прыжки толчком двумя ногами и одной ногой, бег различными способами.	Двигательный режим	21.02
67	Футбол	Техника ведения мяча: внешней, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Двигательный режим.	22.02
68	Футбол	Техника ведения мяча по прямой, обвод стоек. Подвижная игра «Гонка мячей».	Двигательный режим	28.02
69	Футбол	Техника выполнения паса и остановка мяча. Подвижная игра	Двигательный режим	1.03
70	Футбол	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Двигательный режим	2.03
71	Футбол	Удары по воротам с места. Эстафеты с ведением мяча.	Двигательный режим	7.03
72	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим	9.03
73	Футбол	Эстафеты специальной направленности с элементами футбола.	Двигательный режим	14.03
74	Пионербол	Правила игры. Передача и ловля мяча через сетку.	Двигательный режим	15.03
75	Пионербол	Три передачи и бросок через сетку.	Двигательный режим	16.03
76	Пионербол	Подача мяча. Подвижная игра.	Двигательный режим	21.03
77	4 четверть	Инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Двигательный режим	4.04

	Знания физической культуре	о	Профилактика травматизма на уроках физической культуры. Подвижная игра.		
78	Легкая атлетика		Освоение навыков прыжков: разучить технику прыжка в длину с места.	Двигательный режим	5.04
79	Знания физической культуре	о	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	6.04
80	Легкая атлетика		Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	Двигательный режим	11.04
81	Легкая атлетика		Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	Двигательный режим	12.04
82	Знания физической культуре	о	Режим дня, его содержание и правила планирования. Овладение техникой прыжков в длину с места.	Двигательный режим.	13.04
83	Легкая атлетика		Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки через веревочку, отталкивание одной ногой и приземление на гимнастический мат.	Двигательный режим.	18.04
84	Легкая атлетика		Развитие силовых качеств. Эстафеты с прыжками.	Двигательный режим	19.04
85	Легкая атлетика		Обучение технике прыжкам в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим	20.04
86	Легкая атлетика		Освоение техники прыжка в высоту.	Двигательный режим	25.04
87	Легкая атлетика		Обучение технике метания мяча в цель.	Двигательный режим	26.04
88	Знания физической культуре	о	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Овладение техникой метания мяча в цель.	Двигательный режим	27.04
89	Легкая атлетика		Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с набивными мячами.	Двигательный режим	2.05
90	Легкая атлетика		Овладение техникой метания мяча на дальность.	Двигательный режим	3.05
91	Легкая атлетика		Эстафеты с малыми и большими мячами.	Двигательный режим	4.05
92	Легкая атлетика		Обучение технике бега на 30 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	10.05
93	Легкая атлетика		Освоение техники бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	11.05
94	Легкая атлетика		Обучение технике челночного бега 3x10 м. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим	16.05

95	Легкая атлетика	Развитие выносливости: кросс по пересеченной местности. Подвижная игра.	Двигательный режим	17.05
96	Легкая атлетика	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	18.05
97	Легкая атлетика	Подтягивание на перекладине на результат. Подвижная игра.	Двигательный режим	23.05
98	Легкая атлетика	Полоса препятствий. Подвижная игра.	Двигательный режим	24.05
99	Легкая атлетика	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Двигательный режим	25.05
100	Легкая атлетика	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Двигательный режим	30.05
101	Знания о физической культуре	Первая помощь при травмах, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	Двигательный режим	31.05

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 «б» класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Строевые упражнения.	Двигательный режим. Стр. 6-11.	1.09
2	Легкая атлетика	Обучение технике строевых перемещений. Освоение навыков ходьбы и бега в колонне.	Двигательный режим. Стр.12-14	5.09
3	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», основная стойка. Беговые упражнения.	Двигательный режим.	7.09
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега: короткий, средний и длинный шаг, с высоким подниманием бедра.	Двигательный режим.	8.09
5	Легкая атлетика	Освоение бега в чередовании с ходьбой, с ускорением.	Двигательный режим.	12.09
6	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: повороты на месте – на право, на лево, кругом. Подвижная игра.	Двигательный режим.	14.09

7	Легкая атлетика	Освоение бега с преодолением препятствий: мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки.	Двигательный режим. Стр.	15.09
8	Легкая атлетика	Обучение техники высокого старта. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	19.09
9	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	21.09
10	Легкая атлетика	Обучение бегу по дистанции. Эстафеты с элементами бега.	Двигательный режим.	22.09
11	Легкая атлетика	Обучение техники бега при финишировании. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	26.09
12	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Расчет по порядку». Обучение технике бега на 30 м.	Двигательный режим.	28.09
13	Легкая атлетика	Строевые упражнения: повороты на месте. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	Двигательный режим.	29.09
14	Легкая атлетика	Равномерный бег с преодолением препятствий.	Двигательный режим.	3.10
15.	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: расчет на 1-2, построение в круг, построение в 2 шеренги. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим.	5.10
16.	Легкая атлетика	Равномерный бег в колонне. Обучение челночному бегу 3x10 м.	Двигательный режим.	6.10
17.	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с бегом на скорость.	Двигательный режим.	10.10
18	Легкая атлетика	Упражнения на освоение навыков прыжков.	Двигательный режим.	12.10
19	Легкая атлетика	Разучить прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух вместе, с ноги на ногу.	Двигательный режим	13.10
20	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, с высоты 40см.	Двигательный режим	17.10
21	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча с места.	Двигательный режим	19.10
22	Легкая атлетика	Овладение навыков метания мяча в цель. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	20.10
23	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: броски набивного мяча.	Двигательный режим	24.10
24	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	26.10
25	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	27.10
26	II четверть	Инструктаж техники безопасности.	Двигательный режим	7.11

	Знания физической культуре	о	Правила личной гигиены. Эстафеты с элементами прыжков, с набивными мячами.		
27	Гимнастика		Строевые упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей.	Двигательный режим	9.11
28	Знания физической культуре	о	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Подвижная игра.	Двигательный режим.	10.11
29	Гимнастика		Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	14.11
30	Гимнастика		Группировка: перекаты в группировке из положения упор присев. Развитие гибкости.	Двигательный режим	16.11
31	Гимнастика		Разучить технику выполнения кувырка вперед. Развитие гибкости.	Двигательный режим	17.11
32	Гимнастика		Овладение техникой кувырка вперед. Эстафеты с гимнастической палкой.	Двигательный режим	21.11
33	Гимнастика		Освоение техники кувырка вперед. Упражнения для развития координации.	Двигательный режим	23.11
34	Гимнастика		Освоение строевых упражнений и выполнение команд. Упражнения для развития гибкости, координации, силы.	Двигательный режим	24.11
35	Гимнастика		Разучить технику выполнения стойки на лопатках. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	28.11
36	Гимнастика		Овладение техники: из упора присев, перекаат назад в стойку на лопатках.	Двигательный режим	30.11
37	Гимнастика		Освоение техники выполнения стойки на лопатках. Эстафеты.	Двигательный режим.	1.12
38	Гимнастика		Обучение вису стоя, лежа, вис спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног.	Двигательный режим	5.12
39	Гимнастика		Овладение висов на перекладине и гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	Двигательный режим.	7.12
40	Гимнастика		Обучение подтягиванию в висе лежа и стоя.	Двигательный режим	8.12
41	Гимнастика		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	12.12
42	Гимнастика		Освоение навыков лазанья и перелазания: по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	Двигательный режим	14.12

43	Гимнастика	Овладение техникой лазанья по горизонтальной скамейке, перелазание через горку матов.	Двигательный режим	15.12
44	Гимнастика	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке, бревне: на носках, на одной ноге, ходьба, повороты.	Двигательный режим	19.12
45	Гимнастика	Освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок.	Двигательный режим	21.12
46	Гимнастика	Обучение технике прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Двигательный режим	22.12
47	Гимнастика	Обучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	26.12
48	Гимнастика	Овладение техникой прыжков со скакалкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	28.12
49	III четверть Баскетбол	Инструктаж техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка, передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	9.01
50	Баскетбол	Прыжковые и беговые упражнения. Подвижная игра.	Двигательный режим. Стр.15-16.	11.01
51	Баскетбол	Обучение технике ловле и передачи мяча от груди.	Двигательный режим. Стр.17-21	12.01
52	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча от груди на месте Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	16.01
53	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении, в круге. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	18.01
54	Баскетбол	Ловля и передача мяча из-за головы.	Двигательный режим	19.01
55	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча из-за головы.	Двигательный режим	23.01
56	Баскетбол	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча.	Двигательный режим	25.01
57	Баскетбол	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	26.01
58	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в ходьбе.	Двигательный режим.	30.01
59	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча в движении и передача мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	1.02
60	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	2.02

61	Баскетбол	Ведение и передача мяча на месте и в движении.	Двигательный режим. Стр.20-21.	6.02
62	Баскетбол	Обучение техники бросков мяча в щит, мишень, обруч. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	8.02
63	Баскетбол	Обучение техники поднимания туловища из положения лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим.	9.02
64	Баскетбол	Правила игры, состав команды, форма. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	13.02
65	Футбол	Правила игры, безопасность при игре в футбол.	Двигательный режим	15.02
66	Футбол	Техника передвижения: бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, скрестный шаг.	Двигательный режим	16.02
67	Футбол	Техника передвижения: прыжки толчком двумя ногами и одной ногой, бег различными способами.	Двигательный режим	20.02
68	Футбол	Техника ведения мяча: внешней, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Двигательный режим.	22.02
69	Футбол	Техника ведения мяча по прямой, обвод стоек. Подвижная игра «Гонка мячей».	Двигательный режим	27.02
70	Футбол	Техника выполнения паса и остановка мяча. Подвижная игра	Двигательный режим	1.03
71	Футбол	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Двигательный режим	2.03
72	Футбол	Удары по воротам с места. Эстафеты с ведением мяча.	Двигательный режим	6.03
73	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим	9.03
74	Футбол	Эстафеты специальной направленности с элементами футбола.	Двигательный режим	13.03
75	Пионербол	Правила игры. Передача и ловля мяча через сетку.	Двигательный режим	15.03
76	Пионербол	Три передачи и бросок через сетку.	Двигательный режим	16.03
77	Пионербол	Подача мяча. Подвижная игра.	Двигательный режим	20.03
78	4 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Профилактика травматизма на уроках физической культуры. Подвижная игра.	Двигательный режим	3.04
79	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: разучить технику прыжка в длину с места.	Двигательный режим	5.04
80	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	6.04
81	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки в	Двигательный режим	10.04

		длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.		
82	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	Двигательный режим	12.04
83	Знания о физической культуре	Режим дня, его содержание и правила планирования. Овладение техникой прыжков в длину с места.	Двигательный режим.	13.04
84	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки через веревочку, отталкивание одной ногой и приземление на гимнастический мат.	Двигательный режим.	17.04
85	Легкая атлетика	Развитие силовых качеств. Эстафеты с прыжками.	Двигательный режим	19.04
86	Легкая атлетика	Обучение технике прыжкам в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим	20.04
87	Легкая атлетика	Освоение техники прыжка в высоту.	Двигательный режим	24.04
88	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча в цель.	Двигательный режим	26.04
89	Знания о физической культуре	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Овладение техникой метания мяча в цель.	Двигательный режим	27.04
90	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с набивными мячами.	Двигательный режим	3.05
91	Легкая атлетика	Овладение техникой метания мяча на дальность.	Двигательный режим	4.05
92	Легкая атлетика	Эстафеты с малыми и большими мячами.	Двигательный режим	10.05
93	Легкая атлетика	Обучение технике бега на 30 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	11.05
94	Легкая атлетика	Освоение техники бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	15.05
95	Легкая атлетика	Обучение технике челночного бега 3x10 м. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим	17.05
96	Легкая атлетика	Развитие выносливости: кросс по пересеченной местности. Подвижная игра.	Двигательный режим	18.05
97	Легкая атлетика	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	22.05
98	Легкая атлетика	Подтягивание на перекладине на результат. Подвижная игра.	Двигательный режим	24.05
99	Легкая атлетика	Полоса препятствий. Подвижная игра.	Двигательный режим	25.05
100	Легкая атлетика	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Двигательный режим	29.05

101	Знания о физической культуре	Первая помощь при травмах, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	Двигательный режим	31.05
-----	------------------------------	--	--------------------	-------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 «в» класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Строевые упражнения.	Двигательный режим. Стр. 6-11.	5.09
2	Легкая атлетика	Обучение технике строевых перемещений. Освоение навыков ходьбы и бега в колонне.	Двигательный режим. Стр.12-14	6.09
3	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», основная стойка. Беговые упражнения.	Двигательный режим.	7.09
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега: короткий, средний и длинный шаг, с высоким подниманием бедра.	Двигательный режим.	12.09
5	Легкая атлетика	Освоение бега в чередовании с ходьбой, с ускорением.	Двигательный режим.	13.09
6	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: повороты на месте – на право, на лево, кругом. Подвижная игра.	Двигательный режим.	14.09
7	Легкая атлетика	Освоение бега с преодолением препятствий: мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки.	Двигательный режим. Стр.	15.09
8	Легкая атлетика	Обучение техники высокого старта. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	19.09
9	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	20.09
10	Легкая атлетика	Обучение бегу по дистанции. Эстафеты с элементами бега.	Двигательный режим.	21.09
11	Легкая атлетика	Обучение технике бега при финишировании. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	26.09

12	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Расчет по порядку». Обучение технике бега на 30 м.	Двигательный режим.	27.09
13	Легкая атлетика	Строевые упражнения: повороты на месте. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	Двигательный режим.	28.09
14	Легкая атлетика	Равномерный бег с преодолением препятствий.	Двигательный режим.	3.10
15.	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: расчет на 1-2, построение в круг, построение в 2 шеренги. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим.	4.10
16.	Легкая атлетика	Равномерный бег в колонне. Обучение челночному бегу 3x10 м.	Двигательный режим.	5.10
17.	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с бегом на скорость.	Двигательный режим.	10.10
18	Легкая атлетика	Упражнения на освоение навыков прыжков.	Двигательный режим.	11.10
19	Легкая атлетика	Разучить прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух вместе, с ноги на ногу.	Двигательный режим	12.10
20	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, с высоты 40см.	Двигательный режим	17.10
21	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча с места.	Двигательный режим	18.10
22	Легкая атлетика	Овладение навыками метания мяча в цель. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	19.10
23	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: броски набивного мяча.	Двигательный режим	24.10
24	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	25.10
25	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	26.10
26	II четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности. Правила личной гигиены. Эстафеты с элементами прыжков, с набивными мячами.	Двигательный режим	7.11
27	Гимнастика	Строевые упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей.	Двигательный режим	8.11
28	Знания о физической культуре	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Подвижная игра.	Двигательный режим.	9.11
29	Гимнастика	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	14.11

30	Гимнастика	Группировка: перекаты в группировке из положения упор присев. Развитие гибкости.	Двигательный режим	15.11
31	Гимнастика	Разучить технику выполнения кувырка вперед. Развитие гибкости.	Двигательный режим	16.11
32	Гимнастика	Овладение техникой кувырка вперед. Эстафеты с гимнастической палкой.	Двигательный режим	21.11
33	Гимнастика	Освоение техники кувырка вперед. Упражнения для развития координации.	Двигательный режим	22.11
34	Гимнастика	Освоение строевых упражнений и выполнение команд. Упражнения для развития гибкости, координации, силы.	Двигательный режим	23.11
35	Гимнастика	Разучить технику выполнения стойки на лопатках. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	28.11
36	Гимнастика	Овладение техники: из упора присев, перекаат назад в стойку на лопатках.	Двигательный режим	29.11
37	Гимнастика	Освоение техники выполнения стойки на лопатках. Эстафеты.	Двигательный режим.	30.11
38	Гимнастика	Обучение вису стоя, лежа, вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	Двигательный режим	5.12
39	Гимнастика	Овладение висов на перекладине и гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	Двигательный режим.	6.12
40	Гимнастика	Обучение подтягиванию в висе лежа и стоя.	Двигательный режим	7.12
41	Гимнастика	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	12.12
42	Гимнастика	Освоение навыков лазанья и перелазания: по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	Двигательный режим	13.12
43	Гимнастика	Овладение техникой лазанья по горизонтальной скамейке, перелазание через горку матов.	Двигательный режим	14.12
44	Гимнастика	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке, бревне: на носках, на одной ноге, ходьба, повороты.	Двигательный режим	19.12
45	Гимнастика	Освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок.	Двигательный режим	20.12
46	Гимнастика	Обучение технике прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Двигательный режим	21.12

47	Гимнастика	Обучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	26.12
48	Гимнастика	Овладение техникой прыжков со скакалкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	27.12
49	Гимнастика	Овладение техникой прыжков со скакалкой.	Двигательный режим	28.12
50	III четверть Баскетбол	Инструктаж техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка, передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	9.01
51	Баскетбол	Прыжковые и беговые упражнения. Подвижная игра.	Двигательный режим. Стр.15-16.	10.01
52	Баскетбол	Обучение технике ловле и передачи мяча от груди.	Двигательный режим. Стр.17-21	11.01
53	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча от груди на месте Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	16.01
54	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении, в круге. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	17.01
55	Баскетбол	Ловля и передача мяча из-за головы.	Двигательный режим	18.01
56	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча из-за головы.	Двигательный режим	23.01
57	Баскетбол	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча.	Двигательный режим	24.01
58	Баскетбол	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	25.01
59	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в ходьбе.	Двигательный режим.	30.01
60	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча в движении и передача мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	31.01
61	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	1.02
62	Баскетбол	Ведение и передача мяча на месте и в движении.	Двигательный режим. Стр.20-21.	6.02
63	Баскетбол	Обучение техники бросков мяча в щит, мишень, обруч. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	7.02
64	Баскетбол	Обучение техники поднимания туловища из положения лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим.	8.02
65	Баскетбол	Правила игры, состав команды, форма. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	13.02

66	Футбол	Правила игры, безопасность при игре в футбол.	Двигательный режим	14.02
67	Футбол	Техника передвижения: бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, скрестный шаг.	Двигательный режим	15.02
68	Футбол	Техника передвижения: прыжки толчком двумя ногами и одной ногой, бег различными способами.	Двигательный режим	20.02
69	Футбол	Техника ведения мяча: внешней, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Двигательный режим.	21.02
70	Футбол	Техника ведения мяча по прямой, обвод стоек. Подвижная игра «Гонка мячей».	Двигательный режим	22.02
71	Футбол	Техника выполнения паса и остановка мяча. Подвижная игра	Двигательный режим	27.02
72	Футбол	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Двигательный режим	28.02
73	Футбол	Удары по воротам с места. Эстафеты с ведением мяча.	Двигательный режим	1.03
74	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим	6.03
75	Футбол	Эстафеты специальной направленности с элементами футбола.	Двигательный режим	7.03
76	Пионербол	Правила игры. Передача и ловля мяча через сетку.	Двигательный режим	13.03
77	Пионербол	Три передачи и бросок через сетку.	Двигательный режим	14.03
78	Пионербол	Подача мяча. Подвижная игра.	Двигательный режим	15.03
79	Пионербол	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Двигательный режим	20.03
80	Пионербол	Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	21.03
81	Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Профилактика травматизма на уроках физической культуры. Подвижная игра.	Двигательный режим	3.04
82	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: разучить технику прыжка в длину с места.	Двигательный режим	4.04
83	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	5.04
84	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	Двигательный режим	10.04
85	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	Двигательный режим	11.04
86	Знания о физической культуре	Режим дня, его содержание и правила планирования. Овладение техникой прыжков в длину с места.	Двигательный режим.	12.04

87	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки через веревочку, отталкивание одной ногой и приземление на гимнастический мат.	Двигательный режим.	17.04
88	Легкая атлетика	Развитие силовых качеств. Эстафеты с прыжками.	Двигательный режим	18.04
89	Легкая атлетика	Обучение технике прыжкам в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим	19.04
90	Легкая атлетика	Освоение техники прыжка в высоту.	Двигательный режим	24.04
91	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча в цель.	Двигательный режим	25.04
92	Знания о физической культуре	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Овладение техникой метания мяча в цель.	Двигательный режим	26.04
93	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с набивными мячами.	Двигательный режим	2.05
94	Легкая атлетика	Овладение техникой метания мяча на дальность.	Двигательный режим	3.05
95	Легкая атлетика	Эстафеты с малыми и большими мячами.	Двигательный режим	10.05
96	Легкая атлетика	Обучение технике бега на 30 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	15.05
97	Легкая атлетика	Освоение техники бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	16.05
98	Легкая атлетика	Обучение технике челночного бега 3x10 м. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим	17.05
99	Легкая атлетика	Развитие выносливости: кросс по пересеченной местности. Подвижная игра.	Двигательный режим	22.05
100	Легкая атлетика	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	23.05
101	Легкая атлетика	Подтягивание на перекладине на результат. Подвижная игра.	Двигательный режим	24.05
102	Легкая атлетика	Полоса препятствий. Подвижная игра.	Двигательный режим	29.05
103	Легкая атлетика	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Двигательный режим	30.05
104	Знания о физической культуре	Первая помощь при травмах, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	Двигательный режим	31.05

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 «г, д» классы

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Строевые упражнения.	Двигательный режим. Стр. 6-11.	2.09
2	Легкая атлетика	Обучение технике строевых перемещений. Освоение навыков ходьбы и бега в колонне.	Двигательный режим. Стр.12-14	5.09
3	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», основная стойка. Беговые упражнения.	Двигательный режим.	7.09
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега: короткий, средний и длинный шаг, с высоким подниманием бедра.	Двигательный режим.	9.09
5	Легкая атлетика	Освоение бега в чередовании с ходьбой, с ускорением.	Двигательный режим.	12.09
6	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: повороты на месте – на право, на лево, кругом. Подвижная игра.	Двигательный режим.	14.09
7	Легкая атлетика	Освоение бега с преодолением препятствий: мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки.	Двигательный режим. Стр.	16.09
8	Легкая атлетика	Обучение техники высокого старта. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	19.09
9	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	21.09
10	Легкая атлетика	Обучение бегу по дистанции. Эстафеты с элементами бега.	Двигательный режим.	23.09
11	Легкая атлетика	Обучение технике бега при финишировании. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	26.09
12	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Расчет по порядку». Обучение технике бега на 30 м.	Двигательный режим.	28.09
13	Легкая атлетика	Строевые упражнения: повороты на месте. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	Двигательный режим.	30.09
14	Легкая атлетика	Равномерный бег с преодолением препятствий.	Двигательный режим.	3.10
15.	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: расчет на 1-2, построение в круг, построение в 2 шеренги. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим.	5.10
16.	Легкая атлетика	Равномерный бег в колонне. Обучение челночному бегу 3x10 м.	Двигательный режим.	7.10

17.	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с бегом на скорость.	Двигательный режим.	10.10
18	Легкая атлетика	Упражнения на освоение навыков прыжков.	Двигательный режим.	12.10
19	Легкая атлетика	Разучить прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух вместе, с ноги на ногу.	Двигательный режим	14.10
20	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, с высоты 40см.	Двигательный режим	17.10
21	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча с места.	Двигательный режим	19.10
22	Легкая атлетика	Овладение навыками метания мяча в цель. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	21.10
23	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: броски набивного мяча.	Двигательный режим	24.10
24	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	26.10
25	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	28.10
26	II четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности. Правила личной гигиены. Эстафеты с элементами прыжков, с набивными мячами.	Двигательный режим	7.11
27	Гимнастика	Строевые упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей.	Двигательный режим	9.11
28	Знания о физической культуре	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Подвижная игра.	Двигательный режим.	11.11
29	Гимнастика	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	14.11
30	Гимнастика	Группировка: перекаты в группировке из положения упор присев. Развитие гибкости.	Двигательный режим	16.11
31	Гимнастика	Разучить технику выполнения кувырка вперед. Развитие гибкости.	Двигательный режим	18.11
32	Гимнастика	Овладение техникой кувырка вперед. Эстафеты с гимнастической палкой.	Двигательный режим	21.11
33	Гимнастика	Освоение техники кувырка вперед. Упражнения для развития координации.	Двигательный режим	23.11

34	Гимнастика	Освоение строевых упражнений и выполнение команд. Упражнения для развития гибкости, координации, силы.	Двигательный режим	25.11
35	Гимнастика	Разучить технику выполнения стойки на лопатках. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	28.11
36	Гимнастика	Овладение техникой: из упора присев, пережат назад в стойку на лопатках.	Двигательный режим	30.11
37	Гимнастика	Освоение техники выполнения стойки на лопатках. Эстафеты.	Двигательный режим.	2.12
38	Гимнастика	Обучение вису стоя, лежа, вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	Двигательный режим	5.12
39	Гимнастика	Овладение висов на перекладине и гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	Двигательный режим.	7.12
40	Гимнастика	Обучение подтягиванию в висе лежа и стоя.	Двигательный режим	9.12
41	Гимнастика	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	12.12
42	Гимнастика	Освоение навыков лазанья и перелазания: по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	Двигательный режим	14.12
43	Гимнастика	Овладение техникой лазанья по горизонтальной скамейке, перелазание через горку матов.	Двигательный режим	16.12
44	Гимнастика	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке, бревне: на носках, на одной ноге, ходьба, повороты.	Двигательный режим	19.12
45	Гимнастика	Освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок.	Двигательный режим	21.12
46	Гимнастика	Обучение технике прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Двигательный режим	23.12
47	Гимнастика	Обучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	26.12
48	Гимнастика	Овладение техникой прыжков со скакалкой.	Двигательный режим	28.12
49	III четверть Баскетбол	Инструктаж техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка, передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	9.01
50	Баскетбол	Прыжковые и беговые упражнения. Подвижная игра.	Двигательный режим. Стр.15-16.	11.01
51	Баскетбол	Обучение технике ловле и передачи мяча от груди.	Двигательный режим.	13.01

			Стр.17-21	
52	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча от груди на месте Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	16.01
53	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении, в круге. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	18.01
54	Баскетбол	Ловля и передача мяча из-за головы.	Двигательный режим	20.01
55	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча из-за головы.	Двигательный режим	23.01
56	Баскетбол	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча.	Двигательный режим	25.01
57	Баскетбол	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	27.01
58	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в ходьбе.	Двигательный режим.	30.01
59	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча в движении и передача мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	1.02
60	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	3.02
61	Баскетбол	Ведение и передача мяча на месте и в движении.	Двигательный режим. Стр.20-21.	6.02
62	Баскетбол	Обучение техники бросков мяча в щит, мишень, обруч. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	8.02
63	Баскетбол	Обучение техники поднимания туловища из положения лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим.	10.02
64	Баскетбол	Правила игры, состав команды, форма. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	13.02
65	Футбол	Правила игры, безопасность при игре в футбол.	Двигательный режим	15.02
66	Футбол	Техника передвижения: бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, скрестный шаг.	Двигательный режим	17.02
67	Футбол	Техника передвижения: прыжки толчком двумя ногами и одной ногой, бег различными способами.	Двигательный режим	20.02
68	Футбол	Техника ведения мяча: внешней, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Двигательный режим.	22.02
69	Футбол	Техника ведения мяча по прямой, обвод стоек. Подвижная игра «Гонка мячей».	Двигательный режим	27.02
70	Футбол	Техника выполнения паса и остановка мяча. Подвижная игра	Двигательный режим	1.03
71	Футбол	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Двигательный режим	3.03

72	Футбол	Удары по воротам с места. Эстафеты с ведением мяча.	Двигательный режим	6.03
73	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим	10.03
74	Футбол	Эстафеты специальной направленности с элементами футбола.	Двигательный режим	13.03
75	Пионербол	Правила игры. Передача и ловля мяча через сетку.	Двигательный режим	15.03
76	Пионербол	Три передачи и бросок через сетку.	Двигательный режим	17.03
77	Пионербол	Подача мяча. Подвижная игра.	Двигательный режим	20.03
78	4 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Профилактика травматизма на уроках физической культуры. Подвижная игра.	Двигательный режим	3.04
79	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: разучить технику прыжка в длину с места.	Двигательный режим	5.04
80	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	7.04
81	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	Двигательный режим	10.04
82	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	Двигательный режим	12.04
83	Знания о физической культуре	Режим дня, его содержание и правила планирования. Овладение техникой прыжков в длину с места.	Двигательный режим.	14.04
84	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки через веревочку, отталкивание одной ногой и приземление на гимнастический мат.	Двигательный режим.	17.04
85	Легкая атлетика	Развитие силовых качеств. Эстафеты с прыжками.	Двигательный режим	19.04
86	Легкая атлетика	Обучение технике прыжкам в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим	21.04
87	Легкая атлетика	Освоение техники прыжка в высоту.	Двигательный режим	24.04
88	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча в цель.	Двигательный режим	26.04
89	Знания о физической культуре	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Овладение техникой метания мяча в цель.	Двигательный режим	28.04
90	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с набивными мячами.	Двигательный режим	3.05

91	Легкая атлетика	Овладение техникой метания мяча на дальность.	Двигательный режим	5.05
92	Легкая атлетика	Эстафеты с малыми и большими мячами.	Двигательный режим	10.05
93	Легкая атлетика	Обучение технике бега на 30 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	12.05
94	Легкая атлетика	Освоение техники бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	15.05
95	Легкая атлетика	Обучение технике челночного бега 3x10 м. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим	17.05
96	Легкая атлетика	Развитие выносливости: кросс по пересеченной местности. Подвижная игра.	Двигательный режим	19.05
97	Легкая атлетика	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	22.05
98	Легкая атлетика	Подтягивание на перекладине на результат. Подвижная игра.	Двигательный режим	24.05
99	Легкая атлетика	Полоса препятствий. Подвижная игра.	Двигательный режим	26.05
100	Легкая атлетика	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Двигательный режим	29.05
101	Знания о физической культуре	Первая помощь при травмах, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	Двигательный режим	31.05

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
К УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол методического объединения №1
от 29.08.2022

Председатель методического объединения
учителей физкультуры и ОБЖ

 О.Н. Табелова

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического совета №1 от
29.08.2022

Председатель методического совета МБОУ
«Лицей №20»

 Н.В. Нор-Аревян