


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №36»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
Руководитель МО

 Т.Л. Горбатова

Протокол от «29» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

 В.И. Лялина

«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Средняя школа №36»

 Т.И. Юркина

Приказ от «01» августа 2022 г.
№ 03-08/196

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 В класса начального общего образования

Составитель: Шулепов Дмитрий Николаевич
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Ко л- во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план.	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-я четверть									
1	Лёгкая атлети- ка	1. Т.Б. на уроках л/а. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	13 ч.	Изучение нового материала	Т.Б. на уроках л/а. Старт с опорой на одну руку до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Охотники - утки».	Текущий	Комплекс ОРУ №1		
2		2. Закрепление техники спринтерского бега до 30 м.		Закрепление ЗУН	Старт с опорой на одну руку до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. Подвижная игра «Третий лишний».	Текущий	Комплекс ОРУ №1		
3		3. Совершенствование техники спринтерского бега на 30м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Перестрелка».		Совершенствование ЗУН	Старт с опорой на одну руку до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. Подвижная игра «Перестрелка».	По нормативу	Комплекс ОРУ №1		

4	4. Контрольный учет. Бег 30м. Развитие скоростных способностей	Контрольный	Бег на результат 30м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. Подвижная игра «Два мороза».	По нормативу	Комплекс ОРУ 1		
5	5. Контрольный учёт-бег 60м. Развитие скоростных способностей	Контрольный	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. Подвижная игра «Пустое место».	По нормативу	Комплекс ОРУ 1		
6	6. Техника прыжка в длину с места, разучивание техники метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Салки с мячом».	Изучение нового материала	Повторить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Салки с мячом».	Текущий	Комплекс ОРУ 1		
7	7. Закрепление техники метания мяча на дальность. Прыжок в длину с места - учёт.	Контрольный	Закрепление техники метания мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Пятнашки».	По нормативу	Выпрыгивание из полуприседа		
8	8. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Комплексный	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Охотники - утки».	Текущий	Отжимания		

9		9. Метание малого мяча на дальность – учет. Подвижная игра «Перестрелка».		Контрольный	Метание малого мяча на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка».	По нормативу	Присед на одной ноге		
10		10. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости.		Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Два мороза».	Бег 1000м (вводный контроль)	Отжимания из упора сзади		
11		11. Бег 500м - учёт. Развитие выносливости.		Контрольный	Бег 500м - учёт. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пустое место».	По нормативу	Прыжки со скакалкой		
12		12. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подвижная игра «Охотники-утки».		Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники-утки».	Бег 1000м (вводный контроль)	Метание мяча в цель		
13		13. Бег 1000м - учёт. Развитие выносливости.		Контрольный	ОРУ. Бег 1000м - учёт. Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».	По нормативу	Комплекс ОРУ №1		
14	Баскет-бол/подвижные игры	14. Т.Б. на уроках спорт. игр. Стойка игрока, разучивание техники ведения мяча на месте.	14 ч.	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. ОРУ. Ознакомление со стойкой баскетболиста, ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Перестрелка».	Текущий	Комплекс ОРУ №1		

15	15. Закрепление техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Пустое место».	Закрепление нового материала	Закрепление техники ведения мяча на месте правой и левой рукой, повторить упражнения с мячом в парах. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место».	Текущий	Комплекс ОРУ №1		
16	16. Совершенствование техники ведения мяча на месте.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику ведения мяча на месте правой и левой рукой, ОРУ с мячом. Подвижная игра «Пятнашки».	Текущий	Многоскоки		
17	17. Контрольный учет - ведение мяча на месте.	Контрольный	Ведение мяча на месте правой и левой рукой – учет. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Контрольный	Разновидности ходьбы		
18	18. Развитие ловкости, скорости, координации в подвижных играх.	Совершенствование ЗУН	Проведение эстафет, игр на скорость, ловкость, координацию.	Текущий	Разновидности бега		

19		19. Совершенствование техники подтягивания на перекладине из висов.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Подтягивания		
20		20. Совершенствование техники подтягивания на перекладине из висов.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Отжимания		
21		21. Разучивание упражнений с гимнастической скакалкой.	Изучение нового материала	Текущий	Повторить упражнения со скакалкой		

22		22.Закрепление упражнений с гимнастической скакалкой. Игры с мячом.	Комбинированный	Текущий	Прыжки через скакалку.		
23		23.Совершенствование упражнений с гимнастической скакалкой. Игры с мячом.	Комбинированный	Текущий	Выпрыгивание из полуприседа		
24		24.Прыжки со скакалкой за 1 мин. Подвижные игры с мячом.	Комбинированный	По нормативу	Прыжки через скакалку		
25		25. Развитие скорости, ловкости, координации в играх с мячом.	Комбинированный	Текущий	Отжимания из упора сзади		
26		26. Развитие скорости, ловкости, координации в играх с мячом.	Комбинированный	Текущий	Поднимание туловища		
27		27. Развитие двигательных в играх и эстафетах. КУ – подтягивание из висов.	Контрольный	По нормативу	Комплекс №1		

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план.	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-я четверть								
28	Гимнастика	1. Т.Б. на уроках гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед и назад в группировке. Подвижная игра «Охотники и утки». 2. Закрепление техники кувырка вперед и назад в группировке. Контрольный тест – поднимание туловища. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Подвижная игра «Пустое место». 4. Разучивание техники стойки на лопатках согнув ноги. Контрольное упражнение – кувырок вперёд в группировке. Подвижная игра «Пятнашки». 5. Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги. КУ– кувырок назад в группировке. Разучивание упражнения «Мост» из положения лёжа.	21 ч.	Изучение нового материала	Текущий	Перекаты в группировке		
29				Закрепление ЗУН	По нормативу	Техника кувырка вперед и назад		
30				Совершенствование ЗУН	Текущий	Техника кувырка вперед и назад		
31				Контрольный	По технике	Стойка на лопатках согнув ноги		
32				Контрольный	По технике	Упражнение «мост»		

33		6. Совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги и упр-я «мост». Подвижная игра «Салки с мячом».
34		7. Акробатическое соединение из 4-х элементов. КУ - стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Два мороза».
35		8. Закрепление техники акробатического соединения. КУ- «мост» из положения лёжа. Подвижная игра «Третий лишний».
36		9. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Совершенствование техники акробатического соединения. Подвижная игра «Охотники и утки».
37		10. Контрольное упражнение - акробатическое соединение из 4-х элементов. Подвижная игра «Перестрелка».
38		11. Разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла. Подвижная игра «Пустое место».
39		12. Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла. Подвижная игра «Удочка». 13. Совершенствование техники

Совершенство- вание ЗУН	Текущий	Присед на одной ноге		
Контрольный	По технике	Отжимание от пола		
Контрольный	По технике	Прыжки со скакалкой		
Комплексный	Текущий	Поднимание туловища		
Контрольный	По нормативу	Отжимания из упора сзади		
Изучение нового материала	Текущий	Выпрыгивание из полуприседа		
Закрепление ЗУН	Текущий	Комплекс №2 (сидя, лёжа на полу)		

40		опорного прыжка через гимнастического козла. Подвижная игра «Попади в обруч».		Совершенство- вание ЗУН	Текущий	Многоскоки на препятствие		
41		14. Упражнения в равновесии. КУ- опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра «Попади в обруч».		Контрольный	По нормативу	Отжимания от пола		
15/42		Развитие скоростно-силовых способностей в играх с элементами акробатики.	Комплексный		Текущий	Отжимание		
16/43		Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10(учёт).	Контрольный		По нормативу	Поднимание туловища		
17/44		Подтягивание в висе хватом сверху (м.), в висе лёжа (д).	Совершенство- вание ЗУН		Текущий	Силовые упражнения для рук		
18/45		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный		Текущий	Прыжки с приседа		
19/46		Наклон вперёд - (учёт).	Контрольный		По нормативу	Упражнения на осанку,гибкость.		
20/47		Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий.	Совершенство- вание ЗУН		Текущий	Упражнения на осанку,гибкость.		
21/48		Эстафеты с акробатическими элементами. Итоги четверти.	Итоговый		Текущий	Комплекс 1 Комплекс 2		

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план.	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-я четверть								
49	Кроссовая подготовка	1. Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 3мин. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». 2. Равномерный бег 3мин, преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Равномерный бег 4 мин, преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пустое место». 4. Равномерный бег 4 мин. Многоголки. Подвижная игра «Пятнашки». 5. Равномерный бег 4мин, чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Удочка». 6. Равномерный бег 5мин, развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с мячом».	12 ч.	Изучение	Текущий	Прыжки из приседа		
50				Комплексный	Текущий	Поднимание туловища		
51				Комплексный	Текущий	Многоголки		
52				Комплексный	Текущий	Прыжки со скакалкой		
53				Комплексный	Текущий	Отжимание		
54				Комплексный	Текущий	Присед на одной ноге		

55		7. Контрольный учет – бег 500 м. Подвижная игра «Два мороза».		Контрольный	По нормативу	Прыжки изполуприседа		
56		8. Равномерный бег 5мин, преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний».		Комплексный	Текущий	Поднимание туловища за 30 сек.		
57		9. Равномерный бег 5мин, развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки».		Комплексный	Текущий	Отжимание из упора сзади		
58		10. Равномерный бег 5мин, чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Перестрелка».		Комплексный	Текущий	Многоскоки через препятствие		
59		11. Равномерный бег 5мин, чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пустое место».		Комплексный	Текущий	Комплекс ОРУ 1		
60		12. Контрольный учет – 6 минутный бег. Подвижная игра «Удочка».		Комплексный	Текущий	Комплекс ОРУ 2		
61	Лёгкая атлетика/ Метание	13. Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Перестрелка».	18 ч.	Изучение нового материала	Текущий	Прыжки со скакалкой		
62		14. Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Пустое место».		Закрепление ЗУН	Текущий	Прыжки из приседа		

63	15. Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Третий лишний».	Совершенствование ЗУН	Текущий	Многоскоки на препятствие		
64	16. Контрольный учет – метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Охотники и утки».	Контрольный	По нормативу	Отжимание от пола		
65	17. Разучивание техники метания набивного мяча сидя, прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Удочка».	Изучение нового материала	Текущий	Поднимание туловища за 1 мин.		
66	18. Закрепление техники метания набивного мяча сидя, прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Пятнашки».	Закрепление ЗУН	Текущий	Отжимание из упора сзади		
67	19. Совершенствование техники метания набивного мяча сидя, прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Перестрелка».	Совершенствование ЗУН	Текущий	Присед на одной ноге		
68	20. Контрольный учет - метание набивного мяча сидя, прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Третий лишний».	Контрольный	По нормативу	Выпрыгивание из полуприседа		

		высоту с разбега способом «перешагивание».	материала				
22/70		Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Закрепление ЗУН	Текущий	Отжимания		
23/71		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Совершенствование ЗУН	По нормативу	Прыжки через скакалку		
22/72		Учёт результатов в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	Контрольный	По нормативу	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
23/73		Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Комплексный	Текущий	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
24/74		Учёт в 6-ти минутном беге. Игра «Перестрелка».	Контрольный	По нормативу	Присед с отягощением		
25/75		Развитие скорости и координации в эстафетах со скакалкой. Тренировка в подтягивании из висов.	Изучение	Текущий	Подтягивания		
26/76		Развитие скорости и координации в эстафетах с обручем. Тренировка в подтягивании из висов.	Комплексный	Текущий	Отжимание из упора сзади		
29/77		Развитие скорости и координации в эстафетах с мячом. Тренировка в подтягивании из висов.	Комплексный	Текущий	Силовые упр. для ног		
30/78		КУ – подтягивание из висов. Игры и эстафеты. Подведение итогов четверти.	Контрольный	По нормативу	Силовые упр. на все группы мышц		

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Кол- во часо в	Тип урока	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план.	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-я четверть								
79	Спортивные игры на основе волейбола	1. Стойка игрока при передаче мяча сверху и снизу. Спортивная игра «Пионербол».	8 ч.	Изучение нового материала	Текущий	Отжимание	30.03- 4.04	
80		2.Ловля и передача мяча снизу. Спортивная игра «Пионербол».		Изучение нового материала	Текущий	Разновидности ходьбы		
81		3. Ловля и передача мяча сверху. Спортивная игра «Пионербол».		Изучение нового материала	Текущий	Разновидности бега		
82		4. Ловля и передача мяча с перемещением. Спортивная игра «Пионербол».		Совершенствование ЗУН	Текущий	Поднимание туловища	6.04- 11.04	
83		5. Контрольный учет – ловля и передача мяча сверху и снизу. Спортивная игра «Пионербол»		Контрольный	По технике выполнения	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
84		6. Бросок мяча одной рукой сверху и снизу через сетку. Спортивная игра «Пионербол».		Изучение нового материала	Текущий	Комплекс ОРУ 1		

85		7. Совершенствование броска мяча одной рукой сверху и снизу через сетку. Спортивная игра «Пионербол».		Совершенствование ЗУН	Текущий	Медленный бег 3 мин.		
86		8. Контрольный учет – бросок мяча сверху и снизу через сетку. Спортивная игра «Пионербол».		Контрольный	По техники выполнения	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
87	Легкая атлетика	9. Разучивание и закрепление техники старта. Подвижная игра «Охотники и утки».	19 ч.	Изучение нового материала	Текущий	Медленный бег 5 мин.		
88		10. Совершенствование техники старта. Стартовый разгон. Подвижная игра «Перестрелка».		Совершенствование ЗУН	Текущий	Высокий старт		
89		11. Контрольный учет – бег 30 м. Подвижная игра «Пустое место».		Контрольный	По нормативу	Бег с высокого старта до 50 м		
90		12.Контрольный учет – бег 60 м. Подвижная игра «Удочка».		Контрольный	По нормативу	Комплекс ОРУ 2		
91		13. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подвижная игра «Охотники и утки».		Комплексный	Текущий	Поднимание туловища		

92	14. Контрольный учет – прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка».	Контрольный	По нормативу	Бег до 6 минут		
93	15. Бег на средние дистанции. Подвижная игра «Два медведя».	Комплексный	Текущий	Многоскоки		
94	16. Контрольный учет – челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Перестрелка».	Контрольный	По нормативу	Отжимание		

17/95		Разучивание техники метания малого мяча на дальность.	Изучение нового материала	Текущий	Присед на одной ноге		
18/96		Закрепление техники метания мяча на дальность.	Закрепление ЗУН	Текущий	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
19/97		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Выпрыгивание из приседа		
20/98		Метание малого мяча на дальность - учёт. Развитие скоростно-силовых качеств в играх.	Контрольный	По нормативу	Бег до 6-ти минут		
21/99		Развитие выносливости в беге на 500 м. Круговая эстафета.	Комплексный	Текущий	Отжимание, подтягивание		
22/100		Развитие скорости и выносливости в беге 1000м.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Комплекс ОРУ 1 Комплекс ОРУ 2		
23/101		Контрольный учёт –бег 1000 м. Игры на внимание.	Контрольный	По нормативу	Прыжки через скакалку		

24/102		Развитие выносливости. Круговые и линейные эстафеты.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Многоскоки на препятствие		
25/103		Контрольное троеборье. Игра «Перестрелка».	Контрольный	По нормативу	Присед с отягощением		
26/104		Учёт по бегу 1500м. Преодоление полосы препятствий.	Контрольный	По нормативу	Отжимание, пресс		
27/105		Развитие скорости и координации в играх и эстафетах.Итоги четверти.	Итоговый	Текущий	Комплекс ОРУ 1 Комплекс ОРУ 2		