

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоселовская школа Старобешевского муниципального округа»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол от 29.08.2024 г. №1 Руководитель МО  Шаповалова В.И.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР  Стовпяга Н.В. 30.08.2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ «Новоселовская школа Старобешевского м. о.» Сушков С.И. Приказ от 30.08.2024 г. №163
---	---	--



КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(ID 5489230)

предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для 4 класса

Разработано учителем:
Стовпяга Нелли Владимировна

2024-2025 учебный год

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	По плану	По факту	
1	Из истории развития физической культуры в России	1		02.09		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		03.09		
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		05.09		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		09.09		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		10.09		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		12.09		
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
9	Закаливание организма	1				
10	Предупреждение травм при выполнении	1				

	гимнастических и акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				
12	Акробатическая комбинация	1				
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
17	Обучение опорному прыжку	1				
18	Обучение опорному прыжку	1				
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
26	Упражнения в прыжках в высоту с	1				

	разбега					
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
29	Беговые упражнения	1				
30	Беговые упражнения	1				
31	Метание малого мяча на дальность	1				
32	Метание малого мяча на дальность	1				
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				
46	Подводящие упражнения	1				
47	Подводящие упражнения	1				
48	Подводящие упражнения	1				
49	Упражнения с плавательной доской	1				
50	Упражнения с плавательной доской	1				
51	Упражнения в скольжении на груди	1				
52	Упражнения в скольжении на груди	1				
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				
54	Плавание кролем на спине в полной	1				

	координации					
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
69	Упражнения из игры волейбол	1				
70	Упражнения из игры волейбол	1				

71	Упражнения из игры баскетбол	1				
72	Упражнения из игры баскетбол	1				
73	Упражнения из игры футбол	1				
74	Упражнения из игры футбол	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 6 (шесть) листов
Должность: директор
Подпись: С.И. Ушков

