

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Согласовано:  
зам. директора по УР  
Высотина О.Г.

Утверждено  
Приказом МБОУ СОШИ  
от «31» августа 2022г. № 183  
и.о. директора Щулькина С. Н.

**Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 4 класса (I вариант)  
на 2022-2023 учебный год**

учитель  
Гребенкин Андрей Афанасьевич

г. Кизел, 2022

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура», 4 класс, 100 часов**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся на уроке</b>
<b>Обще развивающие упражнения и подвижные игры</b>				
1	01.09	Виды ходьбы и бега	1	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках, внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.
2	05.09	ОРУ	1	Выполнять упражнения под счет. Развить внимание.
3	07.09	Спортивные игры	1	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.
4	08.09	Метание мяча в цель	1	Метать теннисный мяч в цель, развитие меткости
5	12.09	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
6	14.09	Эстафета круговая	1	Принимать участие в эстафете
7	15.09	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
8	19.09	Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
9	21.09	10-ти минутный бег	1	Выполнять упражнения на развитие выносливости
10	22.09	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
11	26.09	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
12	28.09	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
13	29.09	Упражнения с мячами	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития

				верхних групп мышц.
14	03.10	Прыжки	1	Выполнять упражнения на развитие и укрепление голеностопа
15	05.10	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
16	06.10	Эстафета предметами	с 1	Выполнять упражнения. Принимать участие в эстафете
17	10.10	Упражнения гимнастическими обручами	с 1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами
18	12.10	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Рыбаки и рыбки»
19	13.10	Лазанье по шведской стенке	1	Выполнять упражнения на шведской стенке для развития ловкости
20	17.10	Упражнения набивными мячами	с 1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
21	19.10	Упражнения гимнастическими палками	с 1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками
22	20.10	Упражнения на тренажерах Челночный бег 3*10м	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц. Бег 3 раза по 10 метров
23	24.10	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
24	26.10	Эстафета предметами	с 1	Выполнять упражнения. Принимать участие в эстафете
25	27.10	Передача мяча в парах	1	Передавать мяч.
<b>Гимнастика, подвижные игры</b>				
1	07.11	Виды ходьбы	1	Выполнять упражнения. Ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы.

2	09.11	Виды ходьбы и бега	1	Выполнять упражнения по ходьбе и бегу
3	10.11	Подвижные спортивные игры	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
4	14.11	Прыжки в длину с места	1	Прыгать с места для развития скоростносиловых качеств
5	16.11	Упражнения с мячом	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
6	17.11	Прыжки с разбега	1	Выполнять упражнения для развития скоростносиловых качеств
7	21.11	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете
8	23.11	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
9	24.11	Виды бега	1	Бег трусцой, спиной вперед
10	28.11	Виды бега и преодоление препятствия	1	Бег трусцой, спиной вперед, бег с прыжками через скамейку и пролезанием через обруч
11	30.11	Прыжки в длину	1	Прыгать в длину с места
12	01.12	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Вышибалы»
13	05.12	Упражнения со скакалкой	1	Выполнять упражнения для развития ловкости и чувства ритма
14	07.12	Строевые упражнения	1	Выполнять упражнения построение в шеренгу, колонну, перестроение из одной в две, три, повороты на месте
15	08.12	Упражнения с мячом	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
16	12.12	Акробатические упражнения	1	Выполнять упражнения на гимнастических ковриках и

				матах
17	14.12	Футбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
18	15.12	Виды ходьбы и бега	1	Бег трусцой, спиной вперед, бег с прыжками через скамейку и пролезанием через обруч
19	19.12	Упражнения гимнастическими обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами
20	21.12	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
21	22.12	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
22	26.12	Эстафета предметами	1	Принимать участие в эстафете

#### **Лыжная подготовка**

1	09.01	Снаряжение, инвентарь	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
2	11.01	Подготовка лыж и дистанции	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
3	12.01	Ходьба на лыжах без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
4	16.01	Ходьба на лыжах без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
5	18.01	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
6	19.01	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
7	23.01	Попеременный двушажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами
8	25.01	Спуск с горки 5-10	1	Спускаться на лыжах с горки

		градусов		для развития равновесия
9	26.01	Повороты на месте	1	Научиться поворачиваться на лыжах на месте
10	30.01	Повороты в движении	1	Научиться поворачиваться на лыжах в движении
11	01.02	Торможение «плугом» и поворотом	1	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом вовнутрь
12	02.02	Подъем «лесенка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед
13	06.02	Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед
14	08.02	Лыжная эстафета	1	Принимать участие в эстафете
15	09.02	Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях
16	13.02	Спуск в низкой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке
17	15.02	Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени
18	16.02	Ходьба на лыжах 2 км	1	Прохождение за урок 2 км
19	20.02	Ходьба на лыжах 3 км	1	Прохождение за урок 3 км
20	22.02	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
21	27.02	Лыжные эстафеты	1	Принимать участие в эстафете
22	01.03	Спуск в низкой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке
23	02.03	Подъем «Ёлочкой»	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед
24	06.03	Лыжный «Слалом»	1	Спуск с уклона на лыжах с объездом палок
25	09.03	Ходить на лыжах 2 км	1	Ходьба за урок 2 км
26	13.03	Ходьба на лыжах 3 км	1	Ходьба на лыжах за урок 3 км

27	15.03	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах
28	16.03	Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях
29	20.03	Ходьба на лыжах 3 км	1	Ходьба на лыжах
30	22.03	Ходьба на лыжах 2 км	1	Ходьба на лыжах
31	23.03	Преодоление подъема «елочкой»	1	Подниматься в подъем
<b>Общая физическая подготовка и подвижные игры</b>				
1	03.04	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
2	05.04	Круговая эстафета	1	Участие в эстафете
3	06.04	Подвижная игра «Кто обгонит»	1	Принимать участие в игре
4	10.04	Метание набивного мяча	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
5	12.04	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
6	13.04	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
7	17.04	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
8	19.04	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками
9	20.04	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
10	24.04	Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
11	26.04	Прыжки в длину с места	1	Прыгать в длину с места
12	27.04	Метание гранаты	1	Попадание в цель
13	03.05	10-ти минутный бег	1	Бег на выносливости

14	04.05	Игра «Пионербол» Эстафета предметами	с	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам. Участие в эстафете
15	10.05	Подвижная «Вышибалы»	игра	1	Принимать участие в игре
16	11.05	Эстафета предметами	с	1	Принимать участие в эстафете. Выполнять упражнения
17	15.05	Круговая эстафета		1	Принимать участие в эстафете. Выполнять упражнения
18	17.05	Игра «Пионербол»		1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
19	18.05	Упражнения тренажерах Подвижные «Вышибалы»	на игры	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц. Принимать участие в игре
20	22.05	Футбол упрощенным правилам	по	1	Принимать участие в игре
21	24.05	Бег 30м		1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
22	25.05	Футбол упрощенным правилам	по	1	Принимать участие в игре

**Всего 100**