

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата изучения
1	Из истории развития физической культуры в России	05.09
2	Из истории развития национальных видов спорта	06.09.
3	Самостоятельная физическая подготовка	12.09.
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	13.09.
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	19.09.
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	20.09.
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	26.09.
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	27.09.
9	Закаливание организма	03.10.
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	04.10.
11	Акробатическая комбинация	10.10.
12	Акробатическая комбинация	11.10.
13	Акробатическая комбинация	17.10.
14	Акробатическая комбинация	18.10.
15	Акробатическая комбинация	24.10..
16	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	25.10
17	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	07.11.
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	08.11.
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	14.11.
20	Обучение опорному прыжку	15.11.
21	Обучение опорному прыжку	21.11.
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	22.11.
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	28.11.
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	29.11.
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	05.12.
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	06.12.
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	12.12.
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	13.12.

29	Беговые упражнения	19.12.
30	Беговые упражнения	20.12.
31	Метание малого мяча на дальность	26.12.
32	Метание малого мяча на дальность	27.12.
33	Метание малого мяча на дальность	
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	
49	Упражнения из игры волейбол	
50	Подвижные игры	
51	Подвижные игры	
52	Упражнения из игры волейбол	
53	Подвижные игры	
54	Подвижные игры	
55	Подвижные игры	
56	Упражнения из игры баскетбол	
57	Упражнения из игры баскетбол	
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	
59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	