Календарно-тематическое планирование
на 2023-2024 учебный год
к рабочей программе по физической культуре

(4класс,
2 часа в неделю, 68 ч в год)

Составил : Кояков А.Н.,
учитель физической культуре

Женева, 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 4 класс (очно-заочная форма обучения) 2023-2024 уч.год

№№	Тема	Колич. часов	Форма изучения		Дата
			Самост.	Аттест.	
	I четверть				
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	1		
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1	1		
3	Высокий старт. Встречная эстафета	1	1		
4	Контрольный тест челночный бег 3х10 м.	1	1		
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1		
6	*Прыжок в длину. Метание малого мяча* *в горизонтальную цель (4 ч)*	1	1		
7	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	1		
8	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с	1	1		

	5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».				
	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	1	1		
9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	1	1		
10	*Бег на средние дистанции*	1	1		
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	1	1		
12-13	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	2	2		
14-15	Тестирование физической подготовленности - бег 3по10 метров.	2	2		
16	**Зачет №1**	1	1	17.10	
	Итого за 1 четверть	16	16		
		II четверть			
17	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	1	1		
18	Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	1	1		
19	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров».	1	1		
20	Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	1	1		
21-22	Равномерный «Через кочки и пенечки».	1	1		
23	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места.	1	1		
24	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Светофор».	1	1		
25	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные	1	1		

	висы (д.). ПИ «Фигуры».				
26	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Верёвочка под ногами».	1	1		
27	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Прыжок за прыжком».	1	1		
28	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	1		
29	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	1	1		
30	**Зачет №2**	1	1	19.12	
	Итого за 2 четверть	14	14		
		III четверть			
31	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1	1		
32	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	1	1		
33	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».	1	1		
34	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1	1		
35	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1	1		

35	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1	1		
		1	1		
37	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	1		
38	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	1		
39	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	1	1		
40	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	1	1		
41	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	1	1		
42	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1	1		
43	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	1		
44	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	1	1		
45	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	1		
46	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	1		
47	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	1	1		
48	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	1	1		
		1	1		
49	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. Приём мяча снизу двумя руками	1	1		

	над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.				
50	**Зачет №3**	1	1	12.03	
	Итого за 3 четверть	20	20		
		IV четверть			
51-52	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	2	2		
52-53	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	2	2		
54	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	1		
54-55	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	2	2		
56	Контрольный тест челночный бег 3х10 м. Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1		
57-58	*Прыжок в длину. Метание малого мяча* *в горизонтальную цель (4 ч)*	2	2		
59	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	1		
60-61	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	2	2		

62-63	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель». Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	2	2		
64-65	*Бег на средние дистанции*	2	2		
66-67	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	2			
68	**Зачет №4**	1	1	03.05	
	Итого за 4 четверть	18	18		
	Итого за год	68	68		

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №1 17.10.2023 г.

. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?
а) горячей водой;
б) теплой водой;
в) водой, имеющей температуру тела;
г) прохладной водой.

2. В чем главное назначение спортивной одежды?
а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды;
б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном;
в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена;
г) рекламировать товары массового потребления известных фирм.

3. Какова цель утренней гимнастики?
а) вовремя успеть на первый урок в школе;
б) совершенствовать силу воли;
в) выступить на Олимпийских играх;

г) ускорить полное пробуждение организма.

4. Физкультминутка это…?
а) способ преодоления утомления;
б) возможность прервать урок;
в) время для общения с одноклассниками;
г) спортивный праздник.

5. Что такое режим дня?
а) выполнение поручений учителя;
б) подготовка домашних заданий;
в) распределение основных дел в течение всего дня;
г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

6. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?
а) в Москве;
б) в Санкт-Петербурге;
в) в Сочи;

7. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?
а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
б) держать дистанцию;
в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №2 19.12.2023 г.

1. Бег на короткие дистанции – это:
а) 200 и 400 метров;
б) 30 и 60 метров;
в) 800 и 1000 метров;
г) 1500 и 2000 метров.
2. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:
а) «ножницы»;
б) «перешагивание»;
в) «согнув ноги»;
г) «прогнувшись».
3. Как часто проходят Олимпийские игры?
а) каждый год;
б) один раз в два года;
в) один раз в три года;
г) один раз в четыре года.
4. Олимпийский девиз – это:
а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Сильнее, выше, быстрее»;
в) «Выше, точнее, быстрее»;
г) «Выше, сильнее, дальше».
5. Строевые упражнения – это:
а) попеременно двухшажный ход;
б) низкий старт;
в) повороты на месте, перестроения;
г) верхняя подача.
6. Акробатика – это:
а) прыжок через козла;
б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;
г) упражнения с гантелями.

7. На уроках физкультуры нужно иметь:
а) джинсы;
б) спортивную форму;
в) сапоги;
г) халат.
8.При проведении соревнований по баскетболу запрещается:
а) играть без судьи;
б) сидеть в раздевалке;
в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
г) быть в школьной форме.
9. Выберите родину футбола:
а) Франция;
б) Англия;
в) Италия;
г) Бразилия.
10.Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:
а) 50-60 ударов в минуту;
б) 70-80 ударов в минуту;
в) 90-100 ударов в минуту;
г) 100-110 ударов в минуту

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест № 3 12.03.2024 г.

1. Как бросают мяч во время игры «пионербол»?1+ через сетку руками
1. через сетку головой
2. через сетку руками и ногами
3.через сетку ногами
2. Какое общее количество игроков, согласно правилам игры в футбол, должно находится на поле во время игры?
1.двенадцать
2. двадцать два
3. одиннадцать
4. шестнадцать
3. Страной зарождения футбола считается …
1. Бразилия
2. Россия
3. США
4. Великобритания
4. Что происходит с частотой пульса по окончании физических упражнений?
1. учащается
2. замедляется
3. остается без изменений
4. изменяется скачкообразно
5. Совокупность простых физических тренировок, которые каждый день проводятся после утреннего пробуждения, называется:
1. прогулка
2. физкультура
3. физкультминутка
4. зарядка
6. Какая страна считается родиной баскетбола?
1. Япония
2. США

3. Австрия
4. Португалия

8. Как долго можно находиться под душем во время первого закаливания?
1. одну минуту
2. пять минут
3. три минуты
4. две минуты

9. Как называется исходная позиция, в которой находится спортсмен, готовясь к бегу на дистанцию?
1. начало забега
2. старт
3.подготовительный этап
4. стойка

10. Выберите среди предложенных вариантов тот, в котором указаны только упражнения легкой атлетики:
1. прыжки на скакалке, езда на велосипеде
2. «ласточка», «березка», «шпагат»
3. метание, бег, прыжки
4. челночный бег, поднятие гантелей

Тест № 4 03.05.2024 г.

1. Как называется умение уравновешивать тело посредством напряжения мышц?
1. равновесие
2. стойкость
3. ловкость
4. гибкость

2. Прочитайте загадку, среди предложенных вариантов выберите верный ответ-отгадку: ***«Пас, атака и удар, мяч… попал в ворота! Чтоб не справился вратарь, игроку нужна сноровка»***

- бейсбол

- метание

+ футбол

- фехтование

3. Каким из способов можно совершенствовать выносливость?

1. прыгать на батуте
2. заниматься акробатикой
3. поднимать гири
4. бегать длинные дистанции

4. Из какой позиции выполняется «стойка на лопатках»?

1. лежа на спине
2. стоя
3. полусидя
4. наклонившись назад

5. В каком году состоялась первая спортивная олимпиада?

1. 320 год до н.э.
2. 980 год до н.э.
3. 776 год до н.э.
4.920 год до н.э.

6. Гимнастика бывает …

1. эстетическая, спортивная, командная
2. групповая, индивидуальная, акробатическая
3. вводная, фехтовальная, утренняя
4. художественная, лечебная, групповая

7. Завершение бега в момент, когда спортсмен проходит линию финиша, называется…

1. пробег
2. окончание
3. остановка

4. финиширование

8. Где допускается проведение такого вида спорта, как толкание ядра?

1. только в спортзале
2. и в манеже, и на стадионе
3. лишь на стадионе
4. лишь в манеже

9. Быстрота – это …

1. умение человека незамедлительно набирать скорость
2. умение человека бегать небольшие дистанции на максимальной скорости
3. двигательные действия человека, совершаемые за короткий промежуток времени
4. умение человека бегать большие расстояния на минимальной скорости

10. Какое количество основных игроков допускается в команду «пионербола» (смотри фото)?

1. 6
2. 9
3. 8
4. 10