

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	дата				Тема урока	Домашнее задание
	4 А	4 Б	4 В	4 Г		
1.	03.09	06.09	06.09	01.09	Техника безопасности на уроках физической культуры. Утренняя зарядка. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комплекс № 1
2.	06.09	07.09	07.09	03.09	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка»	Комплекс № 1 Глава 1 стр.8-13
3.	07.09	08.09	08.09	07.09	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Комплекс № 1
4.	10.09	13.09	13.09	08.09	Челночный бег 3 × 10 м. Игра «Ловишка с лентой»	Комплекс № 1 Глава 1 стр.13-17
5.	13.09	14.09	14.09	10.09	«Пульсометрия». Прыжки вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Комплекс № 1
6.	14.09	15.09	15.09	14.09	Физическая культура у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Комплекс № 1 Глава 1 стр.18-21
7.	17.09	20.09	20.09	15.09	Метание на дальность с трех шагов разбега. Игра «Метатели»	Комплекс № 1
8.	20.09	21.09	21.09	17.09	Метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	Комплекс № 1 Глава 1 стр.22-23
9.	21.09	22.09	22.09	21.09	Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Бросок и ловля набивного мяча в парах	Комплекс № 1
10.	24.09	27.09	27.09	22.09	Метание набивного мяча от плеча одной рукой. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	Комплекс № 1 Глава 1 стр.24-28
11.	27.09	28.09	28.09	24.09	Бег в медленном темпе в течение 5 минут. Беговые упражнения в эстафете	Комплекс № 1
12.	28.09	29.09	29.09	28.09	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Третий лишний»	Комплекс № 1 Глава 1 стр.29-32
13.	01.10	04.10	04.10	29.09	Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	Комплекс № 1
14.	04.10	05.10	05.10	01.10	Разбег в прыжках в длину.	Комплекс № 1 Глава 1 стр.33-34
15.	05.10	06.10	06.10	05.10	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Комплекс № 1

№ п/п	дата				Тема урока	Домашнее задание
	4 А	4 Б	4 В	4 Г		
16.	08.10	11.10	11.10	06.10	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Комплекс № 1 Глава 1 стр.35-39
17.	11.10	12.10	12.10	08.10	«Физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Бег в медленном темпе в течение 5 минут. Чередование бега с ходьбой.	Комплекс № 1
18.	12.10	13.10	13.10	12.10	Бег в медленном темпе в течение 5 минут. Чередование бега с ходьбой.	Комплекс № 1 Глава 1 стр.40-44
19.	15.10	18.10	18.10	13.10	Бег в медленном темпе в течение 7 минут. Чередование бега с ходьбой.	Комплекс № 1
20.	18.10	19.10	19.10	15.10	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 7 мин	Комплекс № 1 Глава 1 стр.45-49
21.	19.10	20.10	20.10	19.10	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 8 мин	Комплекс № 1
22.	22.10	25.10	25.10	20.10	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 8 мин	Комплекс № 1 Глава 1 стр.50-52
23.	25.10	26.10	26.10	22.10	<b>Правила безопасного поведения в зале с инвентарем на гимнастических снарядах.</b> Общеразвивающие упражнения. Игра «Догонялки на марше»	Комплекс № 1
24.	26.10	27.10	27.10	26.10	Перестроения в движении. Подъем туловища за 30 секунд. Игра «Волна»	Комплекс № 1 Глава 1 стр.53-54
25.	29.10	08.11	08.11	27.10	Упражнение «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Догонялки на марше»	Комплекс № 1
26.	08.11	09.11	09.11	29.10	Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Игра «Увертывайся от мяча»	Комплекс № 1
27.	09.11	10.11	10.11	09.11	Кувырок вперед. Упражнения круговой тренировки	Комплекс № 2
28.	12.11	15.11	15.11	10.11	«Стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комплекс № 2 Глава 1 стр.54-58
29.	15.11	16.11	16.11	12.11	«Мост». Сочетания упражнений акробатики. Построения и перестроения.	Комплекс № 2
30.	16.11	17.11	17.11	16.11	Наклон вперед из положения стоя. Упражнения круговой тренировки	Комплекс № 2 Глава 1 стр.58-62
31.	19.11	22.11	22.11	17.11	Ходьба противходом и «змейкой». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Комплекс № 2
32.	22.11	23.11	23.11	19.11	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Комплекс № 2 Глава 1 стр.62-66

№ п/п	дата				Тема урока	Домашнее задание
	4 А	4 Б	4 В	4 Г		
33.	23.11	24.11	24.11	23.11	Упражнения в равновесиях и упорах. Игра «Прокати быстрее мяч»	Комплекс № 2
34.	26.11	29.11	29.11	24.11	Угол в висе на гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	Комплекс № 2 Глава 1 стр.66-68
35.	29.11	30.11	30.11	26.11	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Кувырок вперед	Комплекс № 2
36.	30.11	01.12	01.12	30.11	Кувырок вперед. Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплекс № 2 Глава 1 стр.68-74
37.	03.12	06.12	06.12	01.12	Строевые упражнений. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Комплекс № 2
38.	06.12	07.12	07.12	03.12	Упражнения акробатики.	Комплекс № 2 Глава 1 стр.75-77
39.	07.12	08.12	08.12	07.12	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	Комплекс № 2
40.	10.12	13.12	13.12	08.12	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приставным шагом, выпадами. Стойка на лопатках, голове, руках у опоры .Подвижная игра «Заморозки»	Комплекс № 2 Глава 1 стр.75-77
41.	13.12	14.12	14.12	10.12	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты	Комплекс № 2
42.	14.12	15.12	15.12	14.12	Ходьба по гимнастической скамейке: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком, упражнений акробатики. Игра с мячами«Передал – садись»	Комплекс № 2 Глава 1 стр.82-83
43.	17.12	20.12	20.12	15.12	Упражнения на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Комплекс № 2
44.	20.12	21.12	21.12	17.12	Комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Пустое место»	Комплекс № 2 Глава 1 стр.84-86
45.	21.12	22.12	22.12	21.12	Прыжков в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Комплекс № 2
46.	24.12	27.12	27.12	22.12	Упражнения на гимнастическом козле.	Комплекс № 2 Глава 1 стр.87-89
47.	27.12	28.12	28.12	24.12	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Комплекс № 2
48.	28.12	29.12	29.12	28.12	Правила выполнения упражнений с мячом. Общеразвивающие упражнения с мячом. Игра «Вышибалы»	Комплекс № 2 Глава 1 стр.89-90

№ п/п	дата				Тема урока	Домашнее задание
	4 А	4 Б	4 В	4 Г		
49.	10.01	10.01	10.01	29.12	Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Броски и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу»	Комплекс № 2
50.	11.01	11.01	11.01	11.01	Броски мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Комплекс № 2
51.	14.01	12.01	12.01	12.01	Упражнения с мячом стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комплекс № 3
52.	17.01	17.01	17.01	14.01	Броски и ловли мяча. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.91-95
53.	18.01	18.01	18.01	18.01	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комплекс № 3
54.	21.01	19.01	19.01	19.01	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.96-99
55.	24.01	24.01	24.01	21.01	Упражнения с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Комплекс № 3
56.	25.01	25.01	25.01	25.01	Ведение мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.100-105
57.	28.01	26.01	26.01	26.01	Бросок набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Комплекс № 3
58.	31.01	31.01	31.01	28.01	Бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.105-107
59.	01.02	01.02	01.02	01.02	Ведение мяча и броска мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину	Комплекс № 3
60.	04.02	02.02	02.02	02.02	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча	Комплекс № 3 Глава 2 стр.107-110
61.	07.02	07.02	07.02	04.02	Ведение мяча с остановкой в два шага. Поворот с мячом на месте и передача мяча партнеру. Игра «Попади в кольцо»	Комплекс № 3
62.	08.02	08.02	08.02	08.02	Ведения мяча с изменением направления. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.111-115
63.	11.02	09.02	09.02	09.02	Правила спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру.	Комплекс № 3
64.	14.02	14.02	14.02	11.02	Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.115-117
65.	15.02	15.02	15.02	15.02	Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комплекс № 3

№ п/п	дата				Тема урока	Домашнее задание
	4 А	4 Б	4 В	4 Г		
66.	18.02	16.02	16.02	16.02	Бросок мяча через сетку из зоны подачи .Игра «Выстрел в небо»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.118-123
67.	21.02	21.02	21.02	18.02	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	Комплекс № 3
68.	22.02	22.02	22.02	22.02	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комплекс № 3 Глава 2 стр.123-127
69.	25.02	28.02	28.02	25.02	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол	Комплекс № 3
70.	28.02	01.03	01.03	01.03	броски и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол	Комплекс № 3 Глава 2 стр.128-131
71.	01.03	02.03	02.03	02.03	<b>Правила безопасного поведения при занятиях подвижными играми.</b> Элементы футбола. Ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	Комплекс № 3
72.	04.03	05.03	05.03	04.03	Ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.131-132
73.	05.03	09.03	09.03	09.03	Ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.133
74.	11.03	14.03	14.03	11.03	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом»	Комплекс № 3
75.	14.03	15.03	15.03	15.03	Остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд»	Комплекс № 3 Глава 2 стр.133-135
76.	15.03	16.03	16.03	16.03	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглируем ногой»	Комплекс № 3
77.	18.03	21.03	21.03	18.03	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.	Комплекс № 3 Глава 2 стр.135-136
78.	21.03	22.03	22.03	22.03	Бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Меткий стрелок»	Комплекс № 3
79.	22.03	04.04	04.04	05.04	Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Упражнения акробатики. Подвижная игра «Волки зайцы»	Комплекс № 3 Глава 2 стр. 137-139
80.	04.04	05.04	05.04	06.04	Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Упражнениях с гантелями. Игра «Заморозки»	Комплекс № 4
81.	05.04	06.04	06.04	08.04	Наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Комплекс № 4 Глава 2 стр.140-143

№ п/п	дата				Тема урока	Домашнее задание
	4 А	4 Б	4 В	4 Г		
82.	08.04	11.04	11.04	12.04	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Увертывайся от мяча»	Комплекс № 4
83.	11.04	12.04	12.04	13.04	Гимнастика для глаз. Эстафеты с элементами акробатически. Игра «Перетяжки»	Комплекс № 4 Глава 2 стр.143-146
84.	12.04	13.04	13.04	15.04	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Ходьба, бег. Подвижная игра «Салки догонялки»	Комплекс № 4
85.	15.04	18.04	18.04	19.04	Беге в медленном темпе в течение 5 минут. Чередование бега с ходьбой.	Комплекс № 4 Глава 2 стр.146-150
86.	18.04	19.04	19.04	20.04	Беге в медленном темпе в течение 5 минут. Чередование бега с ходьбой.	Комплекс № 4
87.	19.04	20.04	20.04	22.04	Беге в медленном темпе в течение 6 минут. Чередование бега с ходьбой.	Комплекс № 4 Глава 2 стр.151-153
88.	22.04	25.04	25.04	26.04	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 6 мин	Комплекс № 4
89.	25.04	26.04	26.04	27.04	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 7 мин	Комплекс № 4 Глава 2 стр.154-158
90.	26.04	27.04	27.04	29.04	Преодоление препятствий. Бег в медленном темпе 7 мин	Комплекс № 4
91.	29.04	04.05	04.05	04.05	Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением.	Комплекс № 4 Глава 2 стр.159-160
92.	06.05	10.05	10.05	06.05	Челночный бег 3 × 10 м. Прыжки через низкие барьеры	Комплекс № 4
93.	10.05	11.05	11.05	10.05	Бег на 30 м с высокого и низкого старта. Полоса препятствий	Комплекс № 4 Глава 2 стр.161-164
94.	13.05	16.05	16.05	11.05	Бег на 60 м с высокого и низкого старта. Полоса препятствий	Комплекс № 4
95.	16.05	17.05	17.05	13.05	<b>Годовой контрольный тест-бег 6 мин.</b> Контроль пульса.	Комплекс № 4 Глава 2 стр.165-166
96.	17.05	18.05	18.05	17.05	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Комплекс № 4
97.	20.05	23.05	23.05	18.05	Медленный бег до 1000 м. Подвижная игра «Горячая картошка»	Комплекс № 4
98.	23.05	24.05	24.05	20.05	Беговые упражнения. Игра в пионербол	Комплекс № 4
99.	24.05	25.05	25.05	24.05	Прыжковые упражнения. Игра в футбол.	Комплекс № 4

№ п/п	дата				Тема урока	Домашнее задание
	4 А	4 Б	4 В	4 Г		
100.	27.05	30.05	30.05	25.05	Прыжок в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» Игра в пионербол	Комплекс № 4
101.	30.05	31.05	31.05	27.05	Беговые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Комплекс № 4