

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

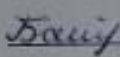
Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация Муниципального района Зиянчуринский район

МОБУ СОШ д. Идяш

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей

 /Байгильдина Ш.М./

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /Ураева Э.М./

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 /Канчурин Р.Ш./

Приказ №86.1

от «28» августа 2023 г.

02-12

Тематическое планирование
по физической культуре
учителя начальных классов
Файзуллина Рината Загитовича
на 2023 – 2024 учебный год

Идяш – 2023 год

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1		1	04.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	11.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	18.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения	1		1	25.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	осанки и снижения массы тела					
5	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1		1	02.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	09.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Обучение опорному прыжку. Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	16.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			23.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжок в высоту с разбега	1			06.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	способом перешагивания. Беговые упражнения					
11		1			13.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Метание малого мяча на дальность. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			20.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			27.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			04.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			11.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			18.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			25.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Подводящие упражнения	1			15.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Упражнения с плавательной доской. Упражнения в скольжении на груди	1			22.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Плавание кролем на спине в полной координации. Упражнения в плавании способом кроль	1			29.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			05.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			12.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			19.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			26.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			04.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			11.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Упражнения из игры волейбол	1			18.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения из игры	1			01.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	баскетбол. Упражнения из игры футбол					
29	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			08.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			15.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			15.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			22.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	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			29.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1			06.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		36	0	7		

