

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Задания по формированию функциональной грамотности
1	Знания о физической культуре. (2ч) Из истории развития физической культуры в России.	
2	Развитие национальных видов спорта в России.	
3	Способы самостоятельной деятельности. (3ч) Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	
4	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	
5	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	
6	Спортивно-оздоровительная физическая культура (16ч) Лёгкая атлетика. (5ч) Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	
7	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	https://clck.ru/35uC6J Задание 3.
8	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	
9	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	
10	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	
11	Подвижные игры (8ч) Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	
12	Подвижные игры общефизической подготовки.	
13	Подвижные игры общефизической подготовки.	
14	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
15	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	https://clck.ru/35uC6J Задание 1.
15	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
16	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
17	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
18	Прикладно-ориентированная физическая культура (7ч) Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
19	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
20	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
21	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	

	ГТО.	
22	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
23	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
24	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
25	Способы самостоятельной деятельности. (2ч) Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	
26	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	
27	Спортивно-оздоровительная физическая культура. (14ч) Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	
28	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
29	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
30	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
31	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
32	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	
33	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	
34	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	
35	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	
36	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	https://clck.ru/35uC6J
37	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	Задание 2.
38	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	
39	Упражнения в танце «Летка-енка».	
40	Упражнения в танце «Летка-енка».	
41	Прикладно-ориентированная физическая культура (7ч) Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
42	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
43	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
44	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
45	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	

	ГТО.	
46	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
47	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
48	Оздоровительная физическая культура (2ч) Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	https://clck.ru/35uC6J Задание 4.
49	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	
50	Спортивно-оздоровительная физическая культура. (12ч) Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	
51	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
52	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
53	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
54	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
55	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
56	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
57	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
58	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
59	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
60	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
61	Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
62	Прикладно-ориентированная физическая культура (7ч) Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
63	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	

	ГТО.	
64	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
65	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://clck.ru/35uC6J
66	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Задание 5.
67	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
68	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
69	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка (14ч) Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	
70	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
71	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
72	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
73	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
74	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
75	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
76	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
77	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
78	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
79	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
80	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
81	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	

82	Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
84	Прикладно-ориентированная физическая культура (7ч) Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
85	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
86	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://clck.ru/35uC6J Задание 6.
87	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
88	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
89	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
90	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
91	Спортивно-оздоровительная физическая культура (12ч) Подвижные игры (8ч) Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	
92	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
93	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
94	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
95	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
96	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
97	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
98	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
99	Лёгкая атлетика. (4ч) Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	
100	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	
101	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	
102	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	

