Календарно-тематическое планирование по физической культуре

 для учащихся 4 класса

 Количество часов по программе: 102 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока |  Тема урок | Кол-во часов | По плану | Фактически |
|  |  |  1 |  |  |
| 1. |     Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. |  1 |  |  |
| 2 |     Разновидности ходьбы и бега. |   1 |  |  |
| 3 |   Разновидности ходьбы и бега. | 1 |  |  |
| 4 |   Бег на скорость 30, 60 м. | 1 |  |  |
| 5 |  Бег на скорость 30, 60 м. | 1 |  |  |
| 6 |  Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. |  1 |  |  |
| 7 | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 8 |  Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 |  |  |
| 9 |   Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  |
| 10 |   Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  |
| 11 |  Равномерный бег 5 мин | 1 |  |  |
| 12 | Равномерный бег 6 минут | 1 |  |  |
| 13 |  Равномерный бег 7 мин | 1 |  |  |
| 14 |   Равномерный бег 8 мин | 1 |  |  |
| 15 | Равномерный бег 8 мин | 1 |  |  |
| 16 |   Равномерный бег 9 мин | 1 |  |  |
| 17 |  Равномерный бег 10 мин |  1 |  |  |
| 18 |  Кросс 1 км по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 19 |  Техника акробатических упражнений. | 1 |  |  |
| 20 |  Ходьба по бревну на носках. | 1 |  |  |
| 21 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 22 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 23 | Прыжки через скакалкуУчетный | 1 |  |  |
|  24 |   Техника безопасности  при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 1 |  |  |
| 25 |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |  |  |
| 26 | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | 1 |  |  |
| 27 | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 1 |  |  |
| 28 |  Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | 1 |  |  |  |
| 29 | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 |  |  |
| 30 | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |  |  |
| 31 | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 32 |  Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |  |  |
| 33 |  Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 34 | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 35 | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | 1 |  |  |
| 36 | Игры: «Пустое место», «Невод». | 1 |  |  |
| 37 |  Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам» | 1 |  |  |
| 38 | Игры: «По местам», «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 39 | Игры:«Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |  |  |
| 40 | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | 1 |  |  |
| 41 | Передача двумя руками от груди. | 1 |  |  |
| 42 | Передача мяча сверху из-за головы | 1 |  |  |
| 43 | Передача мяча сверху из-за головы | 1 |  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча | 1 |  |  |
| 45 | Ведение мяча. | 1 |  |  |
| 46 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  |  |
| 47 | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | 1 |  |  |
| 48 |  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».   | 1 |  |  |
| 49 |  | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 50 |  Игра «Перестрелка». Эстафета. | 1 |  |  |
| 51 |  Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | 1 |  |  |
| 52 | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)Мини-баскетбол. |  |  |  |
| 54 | Мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 55 | Кроссовая подготовка (10ч)Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |
| 56 | Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |
| 57 | Равномерный бег 6 мин. | 1 |  |  |
| 58 | Равномерный бег 7 мин. | 1 |  |  |
| 59 | Равномерный бег 8 мин. | 1 |  |  |
| 60 | Равномерный бег 9 мин. | 1 |  |  |
| 61 | Кросс 1 км | 1 |  |  |
| 62 | Легкая атлетика (12 ч)Виды ходьбы и бега. | 1 |  |  |
| 63 |  Спринтерский бег | 1 |  |  |
| 64 | Бег на результат 30, 60 м | 1 |  |  |
| 65 | Техника прыжков | 1 |  |  |
| 66 |  Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 67 | Броски мяча в кольцо двумя руками. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Развивающие упражнения.Соревнования. | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |