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 скакалку  Учетный | | 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 |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |