**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (3 часа в неделю)**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока  кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовки учащихся | Вид контроля | Д/З | Дата  провед. | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)** | | | | | | | | |
| 1  урок | Вводный инструктаж | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Вызов номеров», «Смена сторон». Развитие скоростных качеств. | **Знать**: правила ТБ. **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 15 м. | Устный опрос | Ком-плекс 1 |  |  |
| 2  урок | Ходьба и бег | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Вызов номеров», встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. | **Знать:** понятие короткая дистанция.  **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 15 м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 3  урок | Ходьба и бег | Комплексный | Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Вызов номеров», встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 20 м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 4  урок | Ходьба и бег | Комплексный | Бег на скорость 30м. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Кот и мыши», встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 5  урок | Ходьба и бег | Учетный | Бег на скорость 30м. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи», встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. с высокого старта. | Бег 30 м с высокого старта. | Ком-плекс 1 |  |  |
| 6  урок | Прыжки | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок в длину с места на точность приземления. Подвижная игра «Удочка», «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Перестроение в две шеренги | Ком-плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7  урок | Прыжки | Комплексный | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву», «Удочка». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 8  урок | Прыжки | Комплексный | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву», «Удочка». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | **Знать:** правила соревнований в беге и прыжках.  **Уметь:** правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Прыжок в длину с места | Ком-плекс 1 |  |  |
| 9  урок | Метание | Изучение нового материала | ОРУ с мячом. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Эстафеты. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** метать из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 10  урок | Метание | Комплексный | ОРУ с мячом. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Эстафеты. Игра «Снайпер», «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** метать из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (4 часа)** | | | | | | | | |
| 11  урок | Бег, метание | Контрольный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с малым мячом. Метание мяча. Бег 30 м с максимальной скоростью. | **Уметь:** правильно выполнять движения при метании. Бегать с максимальной скоростью 30м. | Бег 30м | Ком-плекс 1 |  |  |
| 12  урок | Бег | Контрольный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов №2. Бег с равномерной скоростью до 1000м  Подвижная игра «Третий лишний» | **Уметь:** бегать в равномерном темпе. | Бег 1000м | Ком-плекс 1 |  |  |
| 13  урок | Прыжки | Контрольный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов №2. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Охотники и утки». | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжке в длину на результат | Прыжок в длину с места | Ком-плекс 1 |  |  |
| 14  урок | Подтягивание  Подъем туловища  Наклон вперед | Контрольный | Бег в колонну по одному в чередовании с ходьбой. Комплекс имитационных упражнений №2. Подтягивание, подъем туловища, наклон вперед из положения сидя на полу. Подвижная игра: «Пятнашки», «Невод». | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в тестовых упражнениях . | Подтягивание  Подъем туловища  Наклон вперед | Ком-плекс 1 |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (2 часа)** | | | | | | | | |
| 15  урок | Подвижные игры | Комбинированный | Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки». Беседа: Правила безопасного поведения на каникулах. | **Знать:** правила безопасного поведения во время каникул.  **Уметь:** выполнять правила подвижных игр | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 16  урок | Подвижные игры | Комбинированный | Бег в колонну по одному с изменением направления движения. Комплекс ОРУ типа зарядки. Подвижная игра: «Пятнашки», «Невод», «Охотники и утки». Беседа: Правила безопасного поведения на каникулах. | **Знать:** правила безопасного поведения во время каникул.  **Уметь:** выполнять правила подвижных игр | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР– 15 часов** | | | | | | | | |
| 17  урок | Подвижные игры на основе гандбола | Изучение нового материала | Инструктаж: Правила безопасности при занятии с мячом. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча шагом. Игра: «Мяч соседу». Эстафеты. | **Знать:** правила поведенияпри занятиях с мячами.  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 18  урок | Подвижные игры на основе гандбола | Совершенствования | Инструктаж: Правила безопасности при занятии с мячом. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча бегом. Игра: «Мяч соседу». Эстафеты. | **Знать:** правила поведенияпри занятиях с мячами.  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 19  урок | Подвижные игры на основе гандбола | Комплексный | Повторение ранее изученных строевых упражнений. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча бегом. Игра: «Мяч соседу», «Защита укрепления». Эстафеты. | **Знать:** правила поведенияпри занятиях с мячами.  **Уметь:** правильно выполнять передачу мяча партнеру. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 20  урок | Подвижные игры на основе гандбола | Совершенствования | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Передача мяча во встречных колоннах после трех шагов. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок по воротам. Игра: «Мяч соседу», «Защита укрепления». Эстафеты. | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 21  урок | Подвижные игры на основе гандбола | Совершенствования | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Передача мяча во встречных колоннах после трех шагов. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок по воротам. Игра: «Мяч соседу», «Защита укрепления». Эстафеты. | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** передавать мяч после трех шагов; владеть мячом в процессе подвижных игр. | Передача мяча одной рукой после трех шагов | Ком-плекс 1 |  |  |
| 22  урок | Подвижные игры на основе гандбола | Комплексный | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Передача мяча во встречных колоннах после трех шагов. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок по воротам. Игра: «Мяч соседу», «Защита укрепления». Эстафеты. | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** вести мяч с обводкой стоек, владеть мячом в процессе подвижных игр. | Ведение мяча | Ком-плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 23  урок | Подвижные игры на основе футбола | Изучение нового материала | Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ с мячами. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. Игра: «Круговая эстафета». Эстафеты . | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 24  урок | Подвижные игры на основе футбола | Совершенствования | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. Игра: «Круговая эстафета». Эстафеты . | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 25  урок | Подвижные игры на основе футбола | Комплексный | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. Игра: «Круговая эстафета», «Выбей из круга». | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 26  урок | Подвижные игры на основе футбола | Совершенствования | Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. С обводкой предметов. Удар по мячу в вертикальную цель. Игра: «Выбей из круга», эстафеты. | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** владеть мячом (останавливать, передавать). | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 27  урок | Подвижные игры на основе футбола | Совершенствования | Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. С обводкой предметов. Удар по мячу в вертикальную цель. Игра: «Выбей из круга», эстафеты. | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** владеть мячом (останавливать, передавать). | Передача и остановка мяча | Ком-плекс 1 |  |  |
| 28  урок | Подвижные игры на основе футбола | Комплексный | Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. С обводкой предметов. Удар по мячу в вертикальную цель. Игра: «Выбей из круга», эстафеты. | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** выполнять ведение мяча с обводкой стоек. | Ведение мяча с обводкой стоек | Ком-плекс 1 |  |  |
| 29  урок | Народные подвижные игры | Совершенствования | Бег с изменением направления. ОРУ с малым мячом. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Пятнашки», «Подвижная цель». | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 30  урок | Народные подвижные игры | Совершенствования | Бег с изменением направления. ОРУ с малым мячом. Подвижные игры: «Охотники и утки «Пятнашки», «Подвижная цель». | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 31  урок | Народные подвижные игры | Совершенствования | Бег с изменением направления. ОРУ с малым мячом. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Пятнашки», «Подвижная цель». Беседа: Правила безопасного поведения на каникулах. | **Знать:** правила поведения во время каникул  **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Петухов Н.Г.**

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (3 часа в неделю)**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока  кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовки учащихся | Вид контроля | Д/З | Дата  провед. | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)** | | | | | | | | |
| 1  урок | Вводный инструктаж | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Вызов номеров», «Смена сторон». Развитие скоростных качеств. | **Знать**: правила ТБ. **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 15 м. | Устный опрос | Ком-плекс 1 |  |  |
| 2  урок | Ходьба и бег | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие. Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Вызов номеров», встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. | **Знать:** понятие короткая дистанция.  **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 15 м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 3  урок | Ходьба и бег | Комплексный | Бег на скорость в заданном коридоре. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Вызов номеров», встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 20 м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 4  урок | Ходьба и бег | Комплексный | Бег на скорость 30м. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Кот и мыши», встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 5  урок | Ходьба и бег | Учетный | Бег на скорость 30м. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи», встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. с высокого старта. | Бег 30 м с высокого старта. | Ком-плекс 1 |  |  |
| 6  урок | Прыжки | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок в длину с места на точность приземления. Подвижная игра «Удочка», «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Перестроение в две шеренги | Ком-плекс 1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7  урок | Прыжки | Комплексный | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Волк во рву», «Удочка». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| 10  урок | Метание | Комплексный | ОРУ с мячом. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Эстафеты. Игра «Снайпер», «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** метать из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
| **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (2 часа)** | | | | | | | | |
| 13  урок | Бег, метание | Контрольный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с малым мячом. Метание мяча. Бег 30 м с максимальной скоростью. | **Уметь:** правильно выполнять движения при метании. Бегать с максимальной скоростью 30м. | Бег 30м | Ком-плекс 1 |  |  |
| 16  урок | Бег | Контрольный | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предметов №2. Бег с равномерной скоростью до 1000м  Подвижная игра «Третий лишний» | **Уметь:** бегать в равномерном темпе. | Бег 1000м | Ком-плекс 1 |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР – 5 часов** | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 19  урок | Подвижные игры на основе гандбола | Совершенствования | Инструктаж: Правила безопасности при занятии с мячом. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча бегом. Игра: «Мяч соседу». Эстафеты. | **Знать:** правила поведенияпри занятиях с мячами.  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22  урок | Подвижные игры на основе гандбола | Комплексный | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Передача мяча во встречных колоннах после трех шагов. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок по воротам. Игра: «Мяч соседу», «Защита укрепления». Эстафеты. | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** вести мяч с обводкой стоек, владеть мячом в процессе подвижных игр. | Ведение мяча | Ком-плекс 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25  урок | Подвижные игры на основе футбола | Комплексный | Беговые упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. Игра: «Круговая эстафета», «Выбей из круга». | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28  урок | Подвижные игры на основе футбола | Комплексный | Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. С обводкой предметов. Удар по мячу в вертикальную цель. Игра: «Выбей из круга», эстафеты. | **Знать:** правила подвижных игр  **Уметь:** выполнять ведение мяча с обводкой стоек. | Ведение мяча с обводкой стоек | Ком-плекс 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 31  урок | Народные подвижные игры | Совершенствования | Бег с изменением направления. ОРУ с малым мячом. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Пятнашки», «Подвижная цель». Беседа: Правила безопасного поведения на каникулах. | **Знать:** правила поведения во время каникул  **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Ком-плекс 1 |  |  |