**Тематическое планирование**

**Физическая культура 4 класс**

**Автор: Т.С. Лисицкая, Л.А.Новикова. УМК «Планета Знаний»**

68 ч.- 2 ч в неделю, 102ч. – 3 ч в неделю.

1четверть –

2четверть –

3 четверть –

4 четверть –

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Задачи урока | Характеристика  УДУ | Дата | Дата  По факту |
| 1  2  3    4  5  6  7    8  9  10  11  12  13  14  15  16  17    18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36    37  38  39  40  41  42    43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53    54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66    67-68 | **Лёгкая атлетика и подвижные игры (20ч; 24ч)**  Правила поведения на занятиях.  История развития культуры в России в 17 – 19 вв.  Влияния физической культурой на работу сердца, лёгких.  Бег с высоким подниманием бедра.  Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.  Челночный бег 3 \*10 м.  Положение – «низкий старт».  Бег на 30 м а время.  Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».  Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.  Равномерный медленный бег до 800 м.  Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.  Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.  Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.  Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.  Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.  Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  Преодоление препятствий.  Подвижные игры.  **Гимнастика с основами акробатики (16ч; 22ч)**  Правила поведения на уроках гимнастики.  Кувырки вперёд.  Лазанье по канату в три приёма.  Измерение частоты сердечных сокращений во время физических упражнений.  Вис согнувшись.  «Мост» из положения лёжа на спине.  Вис углом.  Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  Кувырок назад.  Перелезание через препятствие (высота 100 см).  Вис на согнутых руках.  Переползание по - пластунски.  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  Комбинация из элементов акробатики.  Полоса препятствий.  Подвижные игры.  **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (16ч; 20ч).**  Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.  Повторить повороты переступанием на месте.  Поворот переступанием в движении.  Передвижение попеременным  двухшажным ходом.  Спуск в основной стойке.  Спуск в низкой стойке.  Одновременный двухшажный ход.  Равномерное передвижение по дистанции.  Подъём «Ёлочкой».  Равномерное передвижение по дистанции.  Торможение «Упором».  Совершенствовать изученных способов передвижения на лыжах.  Спуски и подъёмы изученными способами.  Равномерное передвижение.  Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.  **Лёгкая атлетика и подвижные игры (16ч; 30 ч).**  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями.  Бег из различных исходных положений.  Прыжок в длину способом «согнув ноги».  Прыжки с высоты.  Прыжки с поворотом на 360 градусов.  Метание малого мяча на дальность с одного шага.  Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд – вверх.  Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.  Ведение баскетбольного мяча.  Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».  Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.  Ведение футбольного мяча.  Совершенствование элементов спортивных игр.  Подвижные игры и эстафеты. | 1.Повторить правила поведения.  2.Разучить поворот кругом в движении.  3.Игра «Третий лишний».  1.Рассказать об истории развития физической культуры.  2.Повторить повороты кругом.  3 Игра «Передал – садись».  1.Расказать о влиянии физической культурой на работу сердца, лёгких.  2.Разучить перестроение из колонны по три, в колонну по одному.  3. Игра «Вызов номеров».  1.Перестроение из колоны по три в колонну по одному.  2.Разучить бег с высоким подниманием бедра.  3.Развивать координацию движения.  1.повторить ходьбу в разном темпе.  2. Повторить бег с высоким подниманием бедра.  3. Игра «Передал – садись».  1.Повторить челночный бег.  2.Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шага.  3.Развивать быстроту.  1.Разучить положение «низкий старт».  2.Повторить прыжки в высоту с прямого разбега.  3.Разучить игру «комбинированная эстафета».  4.Развивать прыгучесть.    1.Повторить положение «низкий старт».  2.Бег на 30 м с «низкого старта».  1.Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки.  2.Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».  3.Игра «третий лишний».  1.Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.  2.повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».  3.Игра «Воробьи и вороны».  1. Равномерный медленный бег до 800 м.  2.Игра «Охотники и утки».  3.Воспитывать выносливость.  1.Повторить бег из различных исходных положений.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.  3.Игру «Передал – садись».  1.Повторить равномерный медленный бег до 800 м.  2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.  3.Игра «Попади в цель».  1.Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.  2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.  3. Повторить игру «комбинированная эстафета».  1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».  2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.  3.Игра «Волк во рву».  1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.  2.Игра «Вызов номеров».  3.воспитывать внимание.  1.Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.  2.Повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд.  3.Игра «Третий лишний».  4.развивать силу.  1.Повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  2. Повторить прыжки через скакалку .  3.игра «Совушка».  1.Преодалеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  2.Развивать быстроту.  1.Повторить игры.  2.Воспитывать взаимопомощь.  1.Повторить правила поведения на уроках гимнастики.  2.Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке.  3.Игра «Запрещённое движение».  1.Повторить кувырки вперёд из упора присев.  2.Повторить стойку на лопатках из упора присев.  3.Игра «Не давай мяч водящему».  1.Обучать лазанью по канату в три приёма.  2. Повторить кувырки вперёд из упора присев.  3.Игра «Гонка мячей по кругу».  1.Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время физических упражнений.  2. Повторить лазанье по канату в три приёма.  3.Эстафета с обручами.  1.Обучать вису согнувшись.  2.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  3.Игра «Совушка».  1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2.Повторить «мост» из положения лёжа на спине.  3.Повторить вис согнувшись.  1.Разучить вис углом.  2.Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой.  3.Игра «Охотники и утки».  4. Развивать силу.  1.Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2.Повторить вис углом.  3.Игра «Запрещённое движение».  4.Развивать координацию.  1.Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2.Разучивать кувырок назад.  3.Игра «Невод».  1.Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см).  2.Повторить кувырки назад.  3.Игра «Обруч на себе».  1.Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см).  2.Повторить вис на согнутых руках.  3.Игра «Гонка мячей по кругу».  1.Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Повторить переползание по - пластунски.  3. Игра «Обруч на себе».  1.Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить переползание по - пластунски.  3.Игра «Охотники и утки».  1.Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад).  2.Разучить комбинацию из элементов акробатики.  3.Игра «Невод».  1.Повторить комбинацию из элементов акробатики.  2.полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3.Игра «Гонка мячей по кругу».  1.подвижные игры по выбору учеников.  2.Воспитание выносливости.  1.Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке.  2.повторить передвижение скользящим шагом.  3.Равномерное передвижение до 600 м.  1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом.  2.повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.  3.Игра на лыжах «Воротца».  1.Повторить поворот переступанием в движении.  2.повторить передвижение попеременным двухшажным ходом.  3.Равномерное передвижение до 800 м.  1.Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом.  2.Игра «Снежком в цель».  1. Совершенствовать передвижение попеременным  двухшажным ходом.  2.Повторить спуск в основной стойке.  1. Совершенствовать передвижение попеременным  двухшажным ходом.  2. Повторить спуск в низкой стойке.  3.Игра «Быстрый лыжник».  1.Разучить одновременный двухшажный ход.  2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.  3.Равномерное передвижение до 800 м.  1.Повторить одновременный двухшажный ход.  2.Повторить спуск в основной стойке.  3.Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м.  1.Повторить одновременный двухшажный ход.  2. Повторить подъём «Ёлочкой».  3.Игра «На одной лыже».  4. Повторить торможение «Плугом».  1.Совершенствовать подъём «Ёлочкой».  2.Равномерное передвижение до 1500 м.  3.Игра «На одной лыже».  1.Разучить торможение «Упором».  2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой».  3.Игра «Снежком в цель».  1.Повторить торможение «Упором».  2. . Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой».  3.Воспитывать выносливость.  1.Совершенствовать технику торможения «Плугом» и «Упором».  2.Игра «Слалом».  1.Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м.  2.Воспитывать выносливость.  1.Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.  1.Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  2.Повторить бег с изменением направления.  3.Игра «Третий лишний».  1.Рассказать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  2.Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы.  3.Игра «Волк во рву».  1. Повторить бег из различных исходных положений.  2.Повторить ходьбу противоходом.  3.Игра «Вызов номеров».  1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».  2.Повторить комплекс упражнений.  3.Игра «Мышеловка».  1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».  2.Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 м.  3.Повторить комплекс упражнений.  1.Обучать прыжки с поворотом на 360 градусов.  2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».  3.Игра «Воробьи, вороны».  1.Повторить прыжки с поворотом на 360 градусов.  2. Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага.  3.Игра «Третий лишний».  1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  2.Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага.  3.Развивать силу.  1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд – вверх.  3.Игра «Линейная эстафета».  1.Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх.  2. Игра «Линейная эстафета».  3.развивать быстроту.  1.Повторить ведение баскетбольного мяча.  2.Равномерный бег до 5 минут.  3.Игра «Перестрелка».  1.Повторить ведение баскетбольного мяча «Змейкой».  2.Бег на 60 м с «низкого старта».  3.Игра «Перестрелка».  1.Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.  2.Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».  3.Прыжки через скакалку за 30 секунд.  1. 1.Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.  2. Повторить ведение футбольного мяча.  3 Равномерный бег до 6 минут.  1.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости.  2.повторить задания с элементами спортивных игр.  3 Игра «Передал – садись».  1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.  . | Знать и применять правила поведения на занятиях. Осваивать технику поворота.  Иметь представление о развитие физической культуры.  Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать технику бега различными способами.  Проявлять качества координации движения при беге.  Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега.  Выполнять положение «низкий старт».  Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать двигательные действия игры «Эстафета».  Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта».  Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».  Соблюдать технику безопасности.  Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка.  Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в группах «Охотники и утки».  Выполнять и составлять комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.  Совершенствовать технику метания теннисного мяча.  Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.  Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать технику выполнения игровых действий.  Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.  Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений.  Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы.  Применять полученные навыки в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.  Общаться и взаимодействовать в игре.  Знать и применять правила на уроках гимнастики.  Выявлять ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.  Соблюдать правила техники безопасности.  Измерять частоту сердечных сокращений во время физических упражнений. Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.  Осваивать технику выполнения виса согнувшись. Моделировать комплекс упражнений.  Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики.  Осваивать технику выполнения виса углом.  Проявлять координацию в игровой деятельности. Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  Осваивать технику выполнения кувырка назад.  Соблюдать правила техники безопасности.  Взаимодействовать в парах и группах.  Совершенствовать технику виса на согнутых руках. Проявлять силу.  Выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Выполнять подтягивание на низкой перекладине.  Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности.  Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.  Взаимодействовать в парах и группах.  Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Осваивать технику скользящего шага. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов.  Осваивать технику поворотов переступанием в движении.  Проявлять выносливость при передвижении 800 м.  Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.  Осваивать технику спусков и поворотов.  Проявлять быстроту в игровой деятельности.  Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.  Осваивать технику одновременный двухшажный ход.  Выявлять ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом».  Выявлять ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» .  Осваивать технику торможения «Упором».  Выявлять ошибки в технике торможения «Упором».  Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности.  Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.  Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.  Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическими упражнениями.  Выполнять ходьбу противоходом.  Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе.  Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».  Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги».  Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков.  Осваивать технику прыжка с поворотом на 360 градусов. Взаимодействовать в парах и группах в игре.  Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага.  Осваивать технику бросков набивного мяча (1 кг) снизу вперёд – вверх.  Иметь представление о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх.  Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.  Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.  Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.  Осваивать технику ведение футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.  Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игре.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |