**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 4 классе**

**(102 часа из расчета 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | Стр. в  учебнике | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1чет. | **Легкая атлетика** |  | **14ч** |  |  |  |
| 1 |  | ***Вводный инструктаж по технике безопасности.*** Бег на 30м. |  |  |  |  |
| 2 |  | Бег с высоким подниманием бедра. |  |  |  |  |
| 3 |  | Равномерный 6-минутный бег |  |  |  |  |
| 4 |  | Челночный бег 3х10. |  |  |  |  |
| 5 |  | Бег на выносливость.  **Сдача контрольного норматива**: бег на 30м. |  |  |  |  |
| 6 |  | *Т.свед. «Физическая культура у народов Древ-ней Руси»*. Бег с высоким подниманием бедра. |  |  |  |  |
| 7 |  | Челночный бег 3х10. Бег на 30м. |  |  |  |  |
| 8 |  | Равномерный 6-минутный бег |  |  |  |  |
| 7 |  | Обучение прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10. |  |  |  |  |
| 9 |  | Прыжки в длину с места. |  |  |  |  |
| 10 |  | Прыжки в длину с места. Бег на выносливость. |  |  |  |  |
| 11 |  | Прыжки согнув ноги. Подвижные игры с мячом. |  |  |  |  |
| 12 |  | Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Мышеловка». |  |  |  |  |
| 13 |  | *Т.св. «Требования к одежде на занятиях в различных условиях».* Игра «Пустое место»  **Сдача контрольного норматива** – прыжки в длину с места. |  |  |  |  |
| 14 |  | *Т. свед. «Связь физических упражнений с трудовой деятельностью»*. Челночный бег. Прыжки согнув ноги |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  | **22ч** |  |  |  |
| 1 |  | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике  *Т. свед. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.* Упражнения на гибкость. |  |  |  |  |
| 2 |  | Обучение кувырку назад до упора на коленях. Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
| 3 |  | Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. |  |  |  |  |
| 4 |  | **Сдача контрольного норматива** - прыжки через скакалку на скорость за 30сек.  Кувырок назад до упора на коленях. |  |  |  |  |
| 5 |  | Кувырок вперед в группировке. |  |  |  |  |
| 6 |  | Кувырок назад до упора на коленях |  |  |  |  |
| 7 |  | Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. |  |  |  |  |
| 8 |  | «Мост» из положения лежа на спине. |  |  |  |  |
| 9 |  | Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине. |  |  |  |  |
| 10 |  | **Сдача контрольного норматива** на гибкость  Кувырок вперёд в группировке. |  |  |  |  |
| 11 |  | Кувырок назад до упора присев. Игра «Что изменилось». |  |  |  |  |
| 12 |  | Кувырок назад до упора присев. Прыжки на скакалке с изменяющим темпом её вращения. |  |  |  |  |
| 13 |  | Обучение лазанию по канату в два приёма. «Мост» из положения лежа на спине. |  |  |  |  |
| 14 |  | Обучение лазанию по канату в три приёма. Игра «Что изменилось». |  |  |  |  |
| 15 |  | Повороты и передвижения по гимнастической скамейке. |  |  |  |  |
| 16 |  | Лазание по канату в два, три приёма. |  |  |  |  |
| 17 |  | Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Акробатическая комбинация. |  |  |  |  |
| 18 |  | Опорный прыжок. Лазание по канату. Подвижные игры. |  |  |  |  |
| 19 |  | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. |  |  |  |  |
| 20 |  | Акробатическая комбинация из изученных упражнений. Подвижные игры.  **Сдача контрольного норматива** по опорному прыжку. |  |  |  |  |
| 21 |  | Лазание по канату в два, три приёма.  «Мост» из положения лежа на спине. |  |  |  |  |
| 22 |  | Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине.  **Сдача контрольного норматива**: лазание по канату |  |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  | **12ч** |  |  |  |
| 1 |  | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. |  |  |  |  |
| 2 |  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». |  |  |  |  |
| 3 |  | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» |  |  |  |  |
| 4 |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». |  |  |  |  |
| 5 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» |  |  |  |  |
| 6 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». |  |  |  |  |
| 7 |  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». |  |  |  |  |
| 8 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |  |  |  |
| 9 |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». |  |  |  |  |
| 10 |  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». |  |  |  |  |
| 11 |  | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». |  |  |  |  |
| 12 |  | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры.** |  | **22ч** |  |  |  |
| 1 |  | Обучение подбрасыванию в/б мяча вверх двумя руками и ловля.  Игра «Снежки». |  |  |  |  |
| 2 |  | Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание в/б мяча вверх двумя руками и ловля. П\ игра «Пионербол». |  |  |  |  |
| 3 |  | Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. |  |  |  |  |
| 4 |  | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед. |  |  |  |  |
| 5 |  | Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Игра «Пионербол». |  |  |  |  |
| 6 |  | Прием мяча снизу двумя руками вперед. Игра «Пионербол», с применением нижней подачи мяча. |  |  |  |  |
| 7 |  | Подача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Не давай мяч водящему». |  |  |  |  |
| 8 |  | Обучение подбрасыванию в/б мяча вверх двумя руками и ловля.  Игра «Снежки». |  |  |  |  |
| 9 |  | Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов. Игра «День, ночь». |  |  |  |  |
| 10 |  | Броски мяча двумя руками, стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо». |  |  |  |  |
| 11 |  | Ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |  |  |  |
| 12 |  | Ведения мяча в движении вокруг стоек. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. |  |  |  |  |
| 13 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч». |  |  |  |  |
| 14 |  | Ведение мяча вокруг стоек.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». |  |  |  |  |
| 15 |  | Броски мяча двумя руками, стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо». |  |  |  |  |
| 16 |  | Разновысокие ведения мяча в баскетболе. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |  |  |  |
| 17 |  | Обучение удару ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную мишень. |  |  |  |  |
| 18 |  | Обучение удару ногой с разбега по катящемуся мячу в вертикальную мишень. |  |  |  |  |
| 19 |  | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. |  |  |  |  |
| 20 |  | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. |  |  |  |  |
| 21 |  | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. |  |  |  |  |
| 22 |  | Удар ногой с разбега. Игра «Передай мяч головой». |  |  |  |  |
| 23 |  | Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. |  |  |  |  |
| 24 |  | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Футбол». |  |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  | **10ч** |  |  |  |
| 1 |  | Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 2 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |  |  |  |
| 3 |  | *Т. свед. «Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений».* Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |  |  |  |
| 4 |  | **Сдача контрольного норматива:** прыжок в высоту с прямого разбега. |  |  |  |  |
| 5 |  | Обучение технике метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игры с мячом. |  |  |  |  |
| 6 |  | Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит». |  |  |  |  |
| 7 |  | Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».  **Сдача контрольного норматива:** Метание малого мяча на дальность |  |  |  |  |
| 8 |  | *Т.свед. «Первая помощь при солнечных ударах».*  Метание в цель. Перекаты в сторону. |  |  |  |  |
| 9 |  | Метание в цель. Перекаты в сторону. |  |  |  |  |
| 10 |  | Перекаты в сторону. Прыжки через канат на 2 ногах. |  |  |  |  |
| 3чет. | **Лыжная подготовка** |  | **22ч** |  |  |  |
| 1 |  | ***Вторичный инструктаж по технике безопасности.***  Укладка лыж на снег. Надевание, снимание лыж. Передвижение на лыжах в колонне. |  |  |  |  |
| 2 |  | Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг. |  |  |  |  |
| 3 |  | *Т. свед. «Закаливание организма».*  Попеременный двухшажный ход с палками |  |  |  |  |
| 4 |  | Передвижения на лыжах одновременным двух-шажным ходом. Повороты переступанием в движении. |  |  |  |  |
| 5 |  | *Т. свед. «Правила дыхания при ходьбе на лыжах».*  Прохождение на лыжах с применением одновременного двухшажного хода. |  |  |  |  |
| 6 |  | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода |  |  |  |  |
| 7 |  | **Контрольный урок** по теме «Передвижение двухшажным шагом» |  |  |  |  |
| 8 |  | Спуск в низкой стойке. Одновременный двух-шажный ход. |  |  |  |  |
| 9 |  | *Т. свед. «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам».*  Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке |  |  |  |  |
| 10 |  | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой» |  |  |  |  |
| 11 |  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах |  |  |  |  |
| 12 |  | Продолжить технику обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.Подъём «лесенкой». |  |  |  |  |
| 13 |  | *Т. свед. «Первая помощь при обморо-жениях».*Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. | . |  |  |  |
| 14 |  | **Контрольный урок** по теме « Ходьба на лыжах, подъем «полуелочкой» и «лесенкой» |  |  |  |  |
| 15 |  | Ходьба на лыжах 1 км. Повороты переступанием. |  |  |  |  |
| 16 |  | **Учет навыков спуска со склона**. Переодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью |  |  |  |  |
| 17 |  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности |  |  |  |  |
| 18 |  | Совершенствовать техники передвижения на лыжах |  |  |  |  |
| 19 |  | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. |  |  |  |  |
| 20 |  | **Игры – соревнования** на лыжах. |  |  |  |  |
| 21 |  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности |  |  |  |  |
| 22 |  | **Итоговый урок.** Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом |  |  |  |  |