**Поурочное тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****уроков** | **Тема** | **Кол-во ч.** | **Характеристика деятельности.** |
|   | **Знания о физической культуре /в процессе уроков/.** |
|  | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе.Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. |
|  | **Способы физкультурной деятельности /в процессе уроков/.** |
|  | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье - сберегающей жизнедеятельности. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет. Раскрывают понятие «физические способности чело­века», выделяют его основные компоненты и опреде­ляют их взаимосвязь со здоровьем человека.Выполняют основные упражнения для развития гиб­кости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. |
|  | **Лёгкая атлетика. 12 часов.** |
| 1 | Инструктаж о ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин. |  | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  |
| 2 | Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйсь!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин. | 1 | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.Соблюдают технику безопасности. |
| 3 | Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. |
| 4 | Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин. | 1 |  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения.Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей. |
| 5 | Оценивание челночного бега 3х10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин. | 1 |  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей.Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| 6 | Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин. | 1 |
| 7 | Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин. | 1 |
| 8 | Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин. | 1 |
| 9 | Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин. | 1 |
| 10 | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин. | 1 | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физиче­ской культуре.Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их |
| 11 | Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин. | 1 |
| 12 | Оценивание результата в беге на 1000м. Круговые эстафеты. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. |
|  | **Подвижные и спортивные игры. 15 часов.** |
| 13 | ТБ при проведении подвижных и спортивных игр**.** Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов». | 1 | Соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Используют подвижные игры для активного отдыха.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| 14 | Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». | 1 |
| 15 | Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты. | 1 |
| 16 | Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». | 1 |
| 17 | Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты. | 1 |
| 18 | Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 19 | Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». | 1 |
| 20 | Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты. | 1 |
| 21 | Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты. | 1 |
| 22 | Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 23 | Совершенствование баскетбольных приемов. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 24 | Проведение комплекса с набивными мячами. Баскетбольные передачи. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 25 | Ведение мяча по прямой и передачи с ловлей двумя руками. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 26 | Игра «Перестрелка» (варианты) | 1 |
| 27 | Игра «Перестрелка» (2 вариант) | 1 |
|  | **Гимнастика. 21 час.** |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  |
| 29 | Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками. | 1 |
| 30 | Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками. | 1 |
| 31 | Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками. | 1 |
| 32 | Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками. | 1 |
| 33 | Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики. | 1 |
| 34 | Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики. | 1 |
| 35 | Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики. | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, выявляют техниче­ские ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности. |
| 36 | Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики. | 1 |
| 37 | Оценивание моста с помощью или самостоятельно. Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 38 | Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 900. Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами. | 1 |
| 39 | Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами. | 1 |
| 40 | Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.  | 1 | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений. |
| 41 | Обучение прыжку на колени и соскоку махом рук. Закрепление виса прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физиче­ской культуре. |
| 42 | Оценивание опорного прыжка на козла. Закрепление прыжка на колени и соскока махом рук. Совершенствование висов. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 |
| 43 | Совершенствование виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами. | 1 |
| 44 | Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование виса прогнувшись, прыжка на колени. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 |
| 45 | Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование прыжков на колени и соскока махом рук. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 |
| 46 | Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | 1 |
| 47 | Оценивание бега 6мин. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. |
| 48 | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами. | 1 |
|  | **Лыжные гонки.24 часа.** |
| 49 | **ТБ** на уроках по лыжной подготовке. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бе­гом на лыжах.Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |
| 50 | Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км. | 1 |
| 51 | Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км. | 1 |
| 52 | Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км. | 1 |
| 53 | Разучивание попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение на лыжах до 1км. | 1 |
| 54 | Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км. | 1 |
| 55 | Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км. | 1 |
| 56 | Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. прохождение до 2км. | 1 |
| 57 | Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень». Прохождение до 2км. | 1 |
| 58 | Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуелочкой. Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше» прохождение до 2км. | 1 |
| 59 | Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км. | 1 |
| 60 | Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км. | 1 |
| 61 | Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км. | 1 |
| 62 | Оценивание поворота переступанием в движении. Совершенствование подъема полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км. | 1 |
| 63 | Оценивание подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Передвижение до 2км. | 1 |
| 64 | Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м. | 1 |
| 65 | Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км. | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты. | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты. | 1 |
| 68 | Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью. Эстафеты. | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты. | 1 |
| 70 | Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 |
| 71 | Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок. | 1 |
| 72 | Оценивание результата в лыжных гонках на 1км. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры.6 часов** |
| 73 | Повторение ведения мяча в движении бегом. Передачи мяча от груди на месте. Броски по кольцу снизу. Игра «Мяч ловцу». | 1 | Соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Используют подвижные игры для активного отдыха.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| 74 | Закрепление передач и ведения мяча. Броски по кольцу снизу с 3м. игра «Мяч ловцу». Эстафета с эстафетной палочкой. | 1 |
| 75 | Совершенствование бросков и передач мяча. Игра «Мяч ловцу». Эстафета с набивным мячом. | 1 |
| 76 | Броски по кольцу, ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу». Эстафета с набивными мячами. | 1 |
| 77 | Совершенствование баскетбольных приемов. Игра «Мяч ловцу». Эстафета баскетболиста. | 1 |
| 78 | Оценивание ведения, передач, бросков по кольцу. Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика. 6 часов.** |
| 79 | ТБ на занятиях по лёгкой атлетике**.** Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3х10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. |
| 80 | Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |
| 81 | Оценивание результата в челночном беге 3х10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |
| 82 | Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |
| 83 | Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.  | 1 |
| 84 | Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры. 6 часов.** |
| 85 | Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 | Соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Используют подвижные игры для активного отдыха.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| 86 | Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 |
| 87 | Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 |
| 88 | Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Борьба за мяч» бег 2 мин. | 1 |
| 89 | Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | 1 |
| 90 | Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2мин. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика 12 часов.** |
| 91 | Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин. | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасностиОписывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метании. |
| 92 | Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин. | 1 |
| 93 | Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3х10м. игра «Удочка». Бег 3мин. | 1 |
| 94 | Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. | 1 |
| 95 | Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. | 1 |
| 96 | Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.  | 1 |
| 97 | Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. Совершенствование прыжков и метания мяча с разбега. ОРУ в движении по кругу. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. | 1 |
| 98 | Оценивание результата в прыжках в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование метания мяча. Эстафета с палочкой – 30м. бег 3мин. | 1 |
| 99 | Оценивание результата в беге на 60м с высокого старта. Совершенствование метаний мяча с разбега. Эстафета с палочкой – 30м. бег 3мин. | 1 |
| 100 | Оценивание метания мяча с 3 шагов на дальность. Эстафета с палочкой – 30м. Бег 3мин. | 1 |
| 101 | Оценивание результата в шестиминутном беге. Эстафета с палочкой – 30м. | 1 |
| 102 | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Эстафета с палочкой – 30м. | 1 |