**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема урока** | | | **Количество часов** | **Характеристика основной деятельности ученика** | |
| **I – четверть (27 ч.)** | | | | | | | |
| **Легкая атлетика – 12 ч.** | | | | | | | |
| **1** | | Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин. | | | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | |
| **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 |
| **3** | | Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин. | | | 1 |
| **4** | | Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин. | | | 1 |
| **5** | | Оценивание челночного бега 3х10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин. | | | 1 |
| **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 |
| **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 |
| **Спортивные и подвижные игры 9 часов** | | | | | | | |
| **13** | | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов». | | | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | |
| **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 |
| **Подвижные игры с элементами футбола — 6 ч.** | | | | | | | |
| **23-24** | | | Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка». | 2 | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. |
| **25-26** | | | Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка». | 2 | | |
| **26-27** | | | Игра «Забей гол в ворота» | 2 | | |
| **II – четверть (21 ч.)** | | | | | | | |
| **Гимнастика 21 час** | | | | | | | |
| **28** | | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками. | | | 1 | Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола  Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами ( большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 1800, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола | |
| **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 |
| **36** | | Оценивание лазание по канату в три приема. Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики. | | | 1 |
| **37** | | Оценивание мота 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 |
| **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 |
| **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 |
| **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 |
| **48** | | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами. | | | 1 |
| **III – четверть (30 ч.)** | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка 24 часа** | | | | | | | |
| **49** | | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км. | | | 1 | Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.  Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км. | |
| **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 игры с элементами волейбола - 6 часов** | | | | | | | |
| **73-74** | | Повторение движения с мячом. Игра «Мяч в ворота». | | | 2 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | |
| **75-76** | | Совершенствование ведение мяча. Игра «Мяч ловцу». | | | 2 |
| **77-78** | | Оценивание ведения, передач волейбольного мяча Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча. | | | 2 |
| **IV – четверть (24 ч.)** | | | | | | | |
| **Легкая атлетика 8 часов** | | | | | | | |
| **79** | | Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3х10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты. | | | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий,  метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | |
| **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 |
| **83-84** | | Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин. | | | 2 |
| **85-86** | | Оценивание прыжка в  высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин. | | | 2 |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 ч.** | | | | | | | |
| **87** | | 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 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. | |
| **88** | | Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | | | 1 |
| **89** | | Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | | | 1 |
| **90** | | 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 |
| **91** | | Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин. | | | 1 |
| **92** | | Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2мин. | | | 1 |
| **Легкая атлетика 7 часов** | | | | | | | |
| **93** | Совершенствование  высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин. | | | | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров | |
| **94** | Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3х10м. Игра «Удочка». Бег 3мин. | | | | 1 |
| **95** | | Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3х10м. игра «Удочка». Бег 3мин. | | | 1 |
| **96** | | Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. | | | 1 |
| **97** | | 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 |
| **98** | | Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин. | | | 1 |
| **99** | | 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 |
| **Плавание – 3 ч.** | | | | | | | |
| **100-102** | | Водные виды спорта. Олимпийские игры. | | | 1 | Познакомить с подвижными играми на воде. | |

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

**По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.**

**Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Лет** | **Уровень** | | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | **Скорость** | **Бег 30 м, с** | **8**  **9** | **7,1**  **6,8** | **7,0-6,0**  **6,7-5,7** | **5,4**  **5,1** | | **7,3**  **7,0** | **7,2-6,2**  **6,9-5,6** | **5,6**  **5,3** |
| **2** | **Координация** | **Челночный бег 3×10 м/ с** | **8**  **9** | **0,4**  **10,2** | **10,0-9,5**  **9,9-9,3** | **9,1**  **8,8** | | **11,2**  **10,8** | **10,7-10,1**  **10,3-9,7** | **9,7**  **9,3** |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места** | **8**  **9** | **110**  **120** | **125-145**  **130-150** | **165**  **175** | | **90**  **110** | **125-140**  **135-150** | **155**  **160** |
| **4** | **Выносливость** | **6-минутный бег, м** | **8**  **9** | **750**  **800** | **800-950**  **850-1000** | **1150**  **1200** | | **550**  **600** | **650-850**  **700-900** | **950**  **1000** |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон вперед** | **8**  **9** | **1**  **1** | **3-5**  **3-5** | **7,5**  **7,5** | | **2**  **2** | **5-8**  **6-9** | **11,5**  **13,0** |
| **6** | **Сила** | **Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.** | **8**  **9** | **1**  **1** | **2-3**  **3-4** | **4**  **5** | | **3**  **3** | **6-10**  **7-11** | **14**  **16** |