

**Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 4-х классов**

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Примеча ния
			планируемая	фактически я	
1	Легкая атлетика(15ч) Инструктаж по ТБ. Бег в умеренном темпе.	1			
2	Бег с ускорением 30м.	1			
3	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
4	Бег с ускорением 60м.	1			
5	Бег с ускорением 60м. на результат.	1			
6	Метание мяча на дальность	1			
7	Метание мяча на дальность на результат.	1			
8	Бег на длинные дистанции 1000м.	1			
9	Бег по дистанции до10мин.	1			
10	Развитие скоростной выносливости	1			
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.	1			
12	Развитие выносливости до 15 мин.	1			
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
14	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
15	Прыжок в длину на результат.	1			
16	Спортивные игры: Баскетбол (7ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола Стойки и перемещения игрока.	1			
17	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
18	Ведение мяча на месте и в движении.	1			
19	Ведение мяча правой и левой рукой.	1			

20	Броски мяча от груди и плеча двумя руками.	1			
21	Штрафной бросок.	1			
22	Штрафной бросок. Игровые задания.	1			
23	Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1			
24	Акробатические упражнения. Кувырки вперед.	1			
25	Акробатические упражнения. Кувырки назад.	1			
26	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1			
27	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик».	1			
28	Строевые упражнения. Висы и упоры	1			
29	Строевые упражнения. Висы и упоры ,отжимание.	1			
30	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.	1			
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
32	Развитие силовых способностей пресс.	1			
33	Спортивные игры: Волейбол (7ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Стойки и перемещения игрока.	1			
34	Прием и передача мяча снизу.	1			
35	Прием и передача мяча сверху.	1			
36	Нижняя подача мяча с 3-х м. от сетки.	1			
37	Нижняя подача мяча с линии подачи.	1			
38	Нижняя подача мяча с линии подачи и приёмом мяча.	1			
39	Учебная игра.	1			
40	Спортивные игры: Баскетбол (7ч) Тактика игры. Стойки и перемещения, повороты и остановки игрока.	1			
41	Ловля и передача мяча.	1			

42	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
43	Ведения мяча на месте и в движении.	1			
44	Бросок мяча от груди и плеча.	1			
45	Штрафной бросок. Игровые задания.	1			
46	Тактические командные действия Взаимодействия игроков	1			
47	Спортивные игры: Волейбол (7ч) Теоретические сведения. Стойки и перемещения игроков.	1			
48	Прием и передача мяча снизу и сверху.	1			
49	Чередование верхней и нижней передачи мяча.	1			
50	Нижняя подача мяча с линии подачи.	1			
51	Нижняя подача мяча и приём после подачи.	1			
52	Прием и передача мяча, игровые задачи.	1			
53	Нижняя подача мяча, учебная игра.	1			
54	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы.	1			
55	Бег в умеренном темпе.	1			
56	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
57	Развитие скоростно- силовых способностей. Челночный бег 4х9м.	1			
58	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.	1			
59	Бег в равномерном темпе.	1			
60	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
61	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
62	Прыжок в длину с места на результат.	1			
63	Бег с ускорением 30м.	1			
64	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
65	Бег с ускорением 60м.	1			
66	Бег с ускорением 60м. на результат.	1			
67	Метание мяча на дальность.	1			
68	Метание мяча на дальность.	1			

69	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
70	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1			