**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс. (2 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Текущий контроль успеваемости** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| ***1 четверть (16 ч.)*** | | | | |
| ***Легкая атлетика (11ч.)*** | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ  Ходьба и бег.  Знакомство с нормами ГТО II ступень. |  |  |  |
| 2. | Бег с заданным темпом и скоростью. |  |  |  |
| 3. | Бег на скорость 30,60 метров. | Контроль-техника бега. |  |  |
| 4. | Бег на 60 м. | Тест ГТО |  |  |
| 5. | Бег на результат 30,60 м. | Тест ГТО. |  |  |
| 6. | Прыжок в длину по заданным ориентирам.. | Тест ГТО. |  |  |
| 7. | Прыжок в длину способом согнув ноги. |  |  |  |
| 8. | Прыжок в длину с разбега (см) | Тест ГТО. |  |  |
| 9. | Метание малого мяча с места, на дальность и на точность. |  |  |  |
| 10. | Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы. |  |  |  |
| 11. | Метание мяча весом 150 г (м). | Контроль выполнения. |  |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (5 ч.)*** | | | | |
| 12. | Т/Б на уроках спортивных игр.  П.И на основе баскетбола. |  |  |  |
| 13. | Игра «Гонка мячей по кругу». «перестрелка». |  |  |  |
| 14. | Игра «Подвижная цель». |  |  |  |
| 15. | Игра «Подвижная цель». |  |  |  |
| 16. | Игра в мини-баскетбол. | Контроль техники выполнения стойки, передвижения. |  |  |
| ***2 четверть (16 ч.)*** | | | | |
| ***Гимнастика (10ч.)*** | | | | |
| 17. | Инструктаж по ТБ  Акробатика.  Кувырок вперед, кувырок назад . |  |  |  |
| 18. | Мост с помощью и самостоятельно. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. |  |  |  |
| 19. | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | Техника выполнения. |  |  |
| 20. | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. |  |  |  |
| 21. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |  |
| 22. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |  |
| 23. | Подтягивание из виса на высокой перекладине. | Контроль выполнения. |  |  |
| 24. | Опорный прыжок на горку матов. |  |  |  |
| 25. | Опорный прыжок на козла. | Контроль выполнения упражнений |  |  |
| 26. | Опорный прыжок на козла; вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. |  |  |  |
| ***Подвижные игры(6ч)*** | | | | |
| 27. | Инструктаж по ТБ.  Подвижные игры. |  |  |  |
| 28. | Игры: «Белые медведи», «Космонавты |  |  |  |
| 29. | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |  |  |  |
| 30. | Игры  «Удочка», «Волк во рву». | Контроль выполнения |  |  |
| 31. | Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». |  |  |  |
| 32. | Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». |  |  |  |
| ***3 четверть (20 ч.)*** | | | | |
| ***Лыжная подготовка (15ч.)*** | | | | |
| 33-34. | Инструктаж по ТБ.  Освоение техники лыжных ходов.  Скользящий шаг. |  |  |  |
| 35-36. | Скользящий шаг.  Поворот переступанием с продвижением вперед. |  |  |  |
| 37 – 38. | Попеременный двухшажный ход.  Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой». | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 39 – 40. | Поворот переступанием с движением вперед.  Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке. |  |  |  |
| 41 – 42. | Прохождение дистанции 1 км.  Прохождение дистанции 1 км. | Контроль прохождения дистанции. |  |  |
| 43 – 44. | Скользящий шаг, Спуск в низкой стойке.  Спуск в низкой стойке, поворот переступанием с продвижением вперед. | Контроль техники спуска. |  |  |
| 45 – 46. | . Бег на лыжах на 1 км.  Прохождение дистанции 1 км. | Тест ГТО. |  |  |
| 47. | Скользящий шаг, подъем «полуелочкой». | Тест ГТО. |  |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола. (5 ч.)*** | | | | |
| 48. | по ТБ.  Подвижные игры на основе баскетбола |  |  |  |
| 49. | Игра «Обгони мяч». |  |  |  |
| 50. | Игра «Перестрелка». |  |  |  |
| 51. | Игра «Перестрелка». |  |  |  |
| 52. | Игра «Школа мяча». |  |  |  |
| ***4 четверть (18 ч.)*** | | | | |
| ***Легкая атлетика (10 ч.)*** | | | | |
| 53. | Ходьба через несколько препятствий |  |  |  |
| 54. | Бег на 1 км. |  |  |  |
| 55. | Бег с максимальной скоростью 60 м | Контроль-бег. |  |  |
| 56. | Бег на результат 30, 60 м. | Контроль-техника выполнения. |  |  |
| 57. | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 58. | Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 59. | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания | Контроль – подача мяча. |  |  |
| 60. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| 61. | Бросок набивного мяча (1кг) | Техника. |  |  |
| 62. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |  |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (4 ч.)*** | | | | |
| 63. | Инструктаж по ТБ  Подвижные игры на основе баскетбола. |  |  |  |
| 64. | Игра «Мяч - ловцу». | Контроль -техника выполнения. |  |  |
| 65. | Игра «Мини-баскетбол». |  |  |  |
| 66. | Игра «Не дай мяч входящему». |  |  |  |
| ***Подвижные игры(4ч).*** | | | | |
| 67. | Инструктаж по ТБ  Подвижные игры.  «Пустое место» |  |  |  |
| 68. | Подвижные игры.  «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | Контроль. |  |  |
| 69. | Подвижные игры.  «Кузнечики», «Попади в мяч». |  |  |  |
| 70. | Подвижные игры.  «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |  |  |  |