|  |
| --- |
|  **Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю** |
| №урока |  Раздел программы  | Тема | Содержание учебного материала | Дата | Вид контроля | Домашнее задание | Примечание |
| 1 | **I четверть****Легкоатлетические упражнения. 11 часов** | 1.Техника безопасности на спортивной площадке.2.Высокий старт | Техника безопасности на спортивной площадке.   Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.  Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». |  |  | Прыжки в длину с места |  |
| 2 |  |  1.Бег с ускорением до 20 м2.Прыжки в длину с места на результат  | Разновидности ходьбы, бега.Высокий старт.Бег с ускорением до 20 м. ОРУ в движении.Прыжки в длину с места.Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты |  |  ТестированиеПрыжки в длину с места |  |  |
| 3. |  | 1.Высокий старт.2.Бег 30 метров на результат.3.ОРУ | Разновидности ходьбы, бега.Высокий стартБег 30 м.ОРУ в движении. Прыжки по разметкамИгра «Пятнашки»Равномерный бег 3 минут |  |  Тестирование бег 30 метров | Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)  |  |
| 4. |   | 1.Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) 2.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.  | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы.Разновидности ходьбы, бега.ОРУ в движении.Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Встречная эстафета. Игра «Пятнашки» |  |  |  |  |
| 5 |  | 1.Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.2.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. | Строевые упражнения. Повороты на месте.Разновидности ходьбы, бега.Прыжки по разметкамПрыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.Варианты игры мини-футбол. |  |  Тестирование Подтягивание | Прыжки по разметкам |  |
| 6 |  | 1.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель  | Разновидности ходьбы.Равномерный бег до 5 минут.Прыжки через земляные возвышения.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с местаКруговая эстафетаИгра по упрощенным правилам «Русская лапта»  |  | ТестированиеПоднимание туловища |  |  |
| 7 |   | 1.Прыжки в длину с разбега на результат.2.Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель.  | Разновидности ходьбы.Равномерный бег до 3 минут.Прыжки через земляные возвышения.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.Игра «Мы – физкультурники» |  |  ТестированиеБег 200метров | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |  |
| 8 |   | 1.Метание тенисного мяча с места2.Прыжки в длину с разбега на результат. | Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбойМетание мяча на дальность.Игра «Метко в цель» |  | Тестирование Метание мяча |  |  |
| 9 |  | 1.Метание мяча на дальность тенисного мяча с места2.Бег 200 м без учета времени3.Круговые эстафеты4.Команды «становись», «равняйся»5.Салки (различные варианты) |  Метание мяча на дальность.Прыжки через земляные возвышения..Салки (различные варианты) |  | Тестирование Метание мяча |  |  |
| 10 |  | 1.Команды «становись», «равняйся»2.Салки (различные варианты)3.Метание мяча на дальность тенисного мяча с места4.Круговые эстафеты5.Бег 200 м без учета | Метание мяча на дальностьСалки (различные варианты) |  | ТестированиеБег 200метров |  |  |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 200 рублей. За каждый класс. Для жителей Казахстана 1000 тенге

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru