|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 м  2.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 |  | Тестирование  Прыжки в длину с места |  |  |
| 3. |  | 1.Высокий старт.  2.Бег 30 метров на результат.  3.ОРУ | Разновидности ходьбы, бега.  Высокий старт  Бег 30 м.  ОРУ в движении.  Прыжки по разметкам  Игра «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 разметкам  Прыжки 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 места  Круговая эстафета  Игра по упрощенным правилам «Русская лапта» |  | Тестирование  Поднимание 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» |  | Тестирование  Бег 200метров | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |  |
| 8 |  | 1.Метание тенисного мяча с места  2.Прыжки в длину с разбега на результат. | Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой  Метание мяча на дальность.  Игра «Метко в цель» |  | Тестирование  Метание мяча |  |  |
| 9 |  | 1.Метание мяча на дальность тенисного мяча с места  2.Бег 200 м без учета времени  3.Круговые эстафеты  4.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 места  4.Круговые эстафеты  5.Бег 200 м без учета | Метание мяча на дальность  Салки (различные варианты) |  | Тестирование  Бег 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