

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс
2020-2021 учебный год (2 часа в неделю)

4 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Легкая атлетика 8 часов	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	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	текущий	Комплекс ОРУ №1	
2.		Закрепление техники высокого старта. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
3.		Совершенствование результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
4.		Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Линейная эстафета. Бег 4мин.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
5.		Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
6.		Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места, разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
7.		Совершенствование техники метаний мяча. Круговые эстафеты.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
8.		Совершенствование техники на длинные дистанции (1000м.), круговые эстафеты.	1		тест	Комплекс ОРУ №1	

				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			
9.	Подвижные и спортивные игры 10 часов	ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	текущий	Комплекс ОРУ №1	
10.		Закрепление техники ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
11.		Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
12.		Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
13.		Закрепление ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
14.		Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. Эстафеты.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
15.		Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
16.		Совершенствование баскетбольных приемов. Игра «Перестрелка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
17.		Проведение комплекса с набивными мячами. Баскетбольные передачи. Игра «Перестрелка».	1		текущий	Комплекс ОРУ №1	
18.	Игра «Перестрелка» (варианты) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	текущий	Комплекс ОРУ №1			

4 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Гимнастика 14 часов	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке.	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, выполнять кувырок вперед и назад,; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад.	текущий	Комплекс ОРУ №2	
2.		Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
3.		Обучение перекату назад стойку на лопатках. Эстафеты со скакалками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
4.		Закрепление переката назад стойки на лопатках. Эстафеты со скакалками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
5.		ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
6.		Эстафеты с набивными мячами. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
7.		Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
8.		Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
9.		Эстафеты с гимнастическими обручами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
10.		Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
11.		Совершенствование вися прогнувшись на гимнастической стенке.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
12.		Совершенствование техники выполнения силовых упражнений (подтягивания, отжимания). Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
13.		Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	
14.		Совершенствование техники наклонов вперед сидя на полу. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №2	

4 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1	Лыжная подготовка 16 часов	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «полуелочкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2		Совершенствование техники спусков в средней стойке и торможение плугом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
3		Совершенствование техники торможения плугом. Игра «Не задень».	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
4		Разучивание попеременного двухшажного хода с палками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
5		Совершенствование техники преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками.	1		Освоение техники	Комплекс ОРУ №3	
6		Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7		Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
8		Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
9		Совершенствование техники подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10		Совершенствование техники поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11		Совершенствование техники подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
12		Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
13		Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Игра «Гонка патрулей»	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
14		Передвижение на лыжах до 2,5км с применением изученных ходов. Игра « По алфавиту»	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
15		Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью .Игра «Салки с домом» Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
16		Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Игра «Снежные снайперы»	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

				2,5 км.			
17	Спортивные и подвижные игры 4 часа	Повторение ведения мяча в движении бегом. Передачи мяча от груди на месте	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
18		Закрепление передач и ведения мяча, игра «Мяч ловцу».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
19		Совершенствование бросков и передач мяча. Эстафета с набивным мячом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
20		Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафета баскетболиста.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

4 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения	
1.	Легкая атлетика 4 часа	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метания.	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;	текущий	Комплекс ОРУ №4		
2.		Закрепление техники прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений.	1		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,	текущий	Комплекс ОРУ №4	
3.		Совершенствование техники прыжка в высоту с бокового разбега.	1			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом;	текущий	Комплекс ОРУ №4
4.		Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафеты с предметами. Бег 1 мин.	1	текущий	Комплекс ОРУ №4			
5.		Разучивание передач в тройках с перемещением.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом;	текущий		Комплекс ОРУ №4	
6.		Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу.	1		текущий		Комплекс ОРУ №4	
7.		Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №4		

8.		Совершенствование техники передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу.	1	ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.	Легкая атлетика 8часов	Челночный бег 3x10м. 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; метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений	текущий	Комплекс ОРУ №4	