

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ № 456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 4-А,4-Бклассов
на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:
Болдырева Лина Михайловна
(учитель физкультуры первой категории)

г. Евпатория 2018

Образовательный стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Минобразования от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576)

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе авторской программы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012г.);
- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. (Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г. пр. №5).
- Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. (М., Просвещение, 2014г.);

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 4 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
 - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 4 класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
- Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- Владение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.).
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
- Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Структура и содержание учебного предмета:

Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (21 ч.) 3ч.- 1четверть + 4ч.-2четверть+7ч.-3четверть+ 7ч. – 4четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Беседа по ТБ правила проведения соревнований, название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация.	владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
Общеподготовительная подготовка (на каждом уроке) Организовывающие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами(мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка» «У медведя во бору»; «Совушка». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». Эстафеты.	выполняет: правила игры; технику безопасности.

Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21ч.): 12ч.-1четверть+ 9ч.- 4четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля	владеет: знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх выполняет: режим дня, гигиенические требования; ТБ

Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков, метания	выполняет: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ
Общая физическая подготовка:	
Бег(10ч.)(5+5) Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3x10м, 4x9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег 2x20,30м, 2x60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты	выполняет: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2x20м, 30м, 2x60м; челночный бег 3x10м, 4x9м; равномерный бег 6мин.; 500м - 1000м; ТБ играет: подвижные игры и эстафеты;
Прыжки(6ч.)(3+3)	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление);	выполняет: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ
Метание(5ч.)(3+2)	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания.	выполняет: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Домашние задания: Комплекс ОРУ	выполняет: комплекс ОРУ

Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.): 9ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть	
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции .	владеет: знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега; выполняет: режим дня, гигиенические требования; ТБ
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков, метания; Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Домашние задания: Комплекс ОРУ	выполняет: комплекс ОРУ

Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка.	Учащийся владеет: знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма. выполняет: режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля
Общезначительная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для	выполняет: строевые упражнения; комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности.

формирования осанки и предупреждения плоскостопия.	
Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)	
Акробатические упражнения (6ч.)	
Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку.	выполняет: простые акробатические и гимнастические комбинации; ТБ играет: игры с элементами акробатики,
Висы и упоры(6ч.)	
Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в виси; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки.	выполняет: висы и упоры, соблюдает ТБ
Лазание. Упражнения на равновесие(3ч.)	
Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: лазание, упражнения на равновесие, ТБ
Опорный прыжок(3ч.)	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	выполняет: опорный прыжок, самостраховка
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Домашние задания: Комплекс ОРУ	выполняет: комплекс ОРУ

Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР: БАСКЕТБОЛ (15ч.-3четверть), ВОЛЕЙБОЛ (9ч.-3четверть)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают ТБ
Подвижные игры на основе спортивных игр (24ч.) :	
Баскетбол (15 ч.)	
Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»); подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
Волейбол (9ч.)	
Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; прием-передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и др.	выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	

Тематическое планирование

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	21	7
2.	Кроссовая подготовка	18	2
3.	Гимнастика с основами акробатики	18	9
4.	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр: - волейбол - баскетбол	21	6
		9	6
		15	6
	Итого	102	

№п/п		Дата		Тема урока
план	факт	план	факт	
Раздел: Подвижные игры (3ч.); Раздел: Легкая атлетика (12ч.)				
1.		03.09.		Инструктаж по ТБ, игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей
2.		06.09		ТБ. Игра смена сторон». Развитие скоростных способностей
3.		07.09.		ТБ. «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей
4.		10.09.		ТБ. Бег на скорость с заданным темпом и скоростью.
5.		13.09.		ТБ. Бег на скорость с заданным темпом и скоростью
6.		14.09.		ТБ. ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие физических качеств
7.		17.09.		ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие физических качеств
8.		20.09.		ТБ. Бег на результат (30, 60м.). Развитие скоростных способностей
9.		21.09.		ТБ. Прыжки в длину с разбега на точность приземления.
10.		24.09.		ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
11.		27.09.		ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
12.		28.09.		ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.
13.		01.10.		ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность
14.		04.10.		ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность
15.		05.10.		ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на результат
Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)				
16.		08.10.		Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий.
17.		11.10.		ТБ. Равномерный бег до 4-5мин. Преодоление препятствий.
18.		12.10.		ТБ. Равномерный бег до 7 мин. Преодоление препятствий.
19.		15.10.		ТБ. Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий.
20.		18.10.		ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий.
21.		19.10.		ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.
22.		22.10.		ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.
23.		25.10.		ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий.
24.		26.10.		ТБ. Кросс (1 км) по пересеченной местности.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (18ч.)				
25.		08.11.		Инструктаж ТБ. ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед.
26.		09.11.		ТБ. ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед.
27.		12.11.		ТБ.ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед
28.		15.11.		ТБ ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед Развитие координационных способностей
29.		16.11.		ТБ ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед ,перекат, стойка на лопатках
30.		19.11.		ТБ. Мост. Кувырок вперед перекат, стойка на лопатках. Учетный.
31.		22.11.		ТБ. Вис на согнутых руках. Развитие силовых качеств
32.		23.11.		ТБ. Вис на согнутых руках. Развитие силовых качеств
33.		26.11.		ТБ..Вис прогнувшись, поднимание ног в висе
34.		29.11.		ТБ.. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
35.		30.11.		ТБ. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе , подтягивание в висе.
36.		03.12.		ТБ. .Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.
37.		06.12.		ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия.
38.		07.12.		ТБ.. Лазание по гимнастической лестнице
39.		10.12.		ТБ. Лазание по гимнастической лестнице.
40.		13.12.		ТБ. Упражнения на равновесие. Ходьба на носках.

41.		14.12.		ТБ. Упражнения на равновесие. Ходьба на носках
42.		17.12.		ТБ. Упражнения на равновесие Ходьба на носках Учетный
Раздел: Подвижные игры (4ч.)				
43.		20.12		ТБ. Подвижная игра с бегом
44.		21.12		ТБ. Подвижная игра с бегом
45.		24.12		ТБ Подвижная игра с бегом
46.		27.12		ТБ. Эстафеты с мячами.
Раздел: Подвижные игры (7ч.) и подвижные игры на основе спортивных игр (24ч.): волейбола(9ч.), баскетбола (15ч.)				
47.				Инструктаж ТБ. Подвижная игра с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей
48.				ТБ. Подвижная игра с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей
49.				ТБ. Подвижные игра с бегом .Развитие скоростно-силовых способностей
50.				ТБ. Эстафеты с мячами .Развитие скоростно-силовых способностей
51.				ТБ. Подвижная игра с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей
52.				ТБ. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей
53.				ТБ. Подвижная игра с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей
54.				ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху. Развитие координационных способностей
55.				ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху вперед
56.				ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху вперед
57.				ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху вперед
58.				ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. вперед
59.				ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. вперед
60.				ТБ. Передача мяча в парах на месте Развитие координационных способностей
61.				ТБ. Передача мяча через сетку.
62.				ТБ. Передача мяча через сетку.
63.				ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте.
64.				ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте
65.				ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте
66.				ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте.
67.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
68.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
69.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
70.				ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте.
71.				ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения.
72.				ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении.
73.				ТБ. Бросок мяча в цель.
74.				ТБ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.
75.				ТБ. Бросок; мяча в кольцо двумя руками от груди
76.				ТБ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди
77.				ТБ. Игра в мини-баскетбол.
Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)				
78.				Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Развитие выносливости
79.				ТБ. Равномерный бег до 4-5мин. Преодоление препятствий.
80.				ТБ. Равномерный бег до 7 мин. Преодоление препятствий.

81.				ТБ. Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий.
82.				ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий
83.				ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.
84.				ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.
85.				ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий.
86.				ТБ. Кросс (1 км) по пересеченной местности.
Раздел: Легкая атлетика (9ч.)				
87.				ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие физических качеств
88.				ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие физических качеств
89.				ТБ. Бег на результат (30, 60м.).
90.				ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
91.				ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
92.				ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.
93.				ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность
94.				ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность
95.				ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на результат
Раздел: Подвижные игры (7ч.)				
96.				ТБ. ОРУ. Эстафеты с бегом
97.				ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами
98.				ТБ. ОРУ. Подвижная игра « Веребочка под ногами»
99.				ТБ. ОРУ. Подвижная игра с бегом «Мышеловка»
100.				ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы»
101.				ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы»
102.				ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы»

Календарно- тематическое планирование 4—Б класс

№ п/п		Дата		Тема урока
план	факт	План	факт	
Раздел: Подвижные игры (3ч.); Раздел: Легкая атлетика (12ч.)				
1.		03.09		Инструктаж по ТБ, игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей
2.		04.09		ТБ. Игра смена сторон». Развитие скоростных способностей
3.		07.09		ТБ. «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей
4.		10.09		ТБ. Бег на скорость с заданным темпом и скоростью.
5.		11.09		ТБ. Бег на скорость с заданным темпом и скоростью
6.		14.09		ТБ. ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие физических качеств
7.		17.09		ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие физических качеств
8.		18.09		ТБ. Бег на результат (30, 60м.). Развитие скоростных способностей
9.		21.09		ТБ. Прыжки в длину с разбега на точность приземления.
10.		24.09		ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
11.		25.09		ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
12.		28.09		ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.
13.		01.10		ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность
14.		02.10		ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность
15.		05.10		ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на результат
Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)				
16.		08.10		Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости
17.		09.10		ТБ. Равномерный бег до 4-5мин. Преодоление препятствий.
18.		12.10		ТБ. Равномерный бег до 7 мин. Преодоление препятствий
19.		15.10		ТБ. Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий.
20.		16.10		ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий.
21.		19.10		ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.
22.		22.10		ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий.
23.		23.10		ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий.
24		26.10		ТБ. Кросс (1 км) по пересеченной местности.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (18ч.)				
25		06.11		Инструктаж ТБ. ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед.

26		09.11		ТБ. ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед.
27		12.11		ТБ.ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед
28		13.11		ТБ ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед
29		16.11		ТБ ОРУ. Выполнение команд. Кувырок вперед ,перекат, стойка на лопатках
30		19.11		ТБ. Мост. Кувырок вперед перекал, стойка на лопатках. Учетный.
31		20.11		ТБ. Вис на согнутых руках. Развитие силовых качеств
32		23.11		ТБ. Вис на согнутых руках. Развитие силовых качеств
33		26.11		ТБ..Вис прогнувшись, поднимание ног в висе
34		27.11		ТБ.. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
35		30.11		ТБ. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе , подтягивание в висе.
36		03.12		ТБ.. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Развитие силовых качеств
37		04..1 2		ТБ. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.
38		07.12		ТБ. .Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.
39		10.12		ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия.
40		11.12		ТБ..Лазание по гимнастической лестнице
41		14.12		ТБ. Лазание по гимнастической лестнице.
42		17.12		ТБ. Упражнения на равновесие. Ходьба на носках. Учетный

Раздел: Подвижные игры (4ч.)

43		18.12		ТБ. Подвижная игра с бегом и прыжками
44.		21.12		ТБ. Подвижная игра с бегом и прыжками
45		24.12		ТБ Подвижная игра с бегом и прыжками
46.		25.12		ТБ. Эстафеты с мячами

Раздел: Подвижные игры (7ч.) и подвижные игры на основе спортивных игр(24ч.): волейбола(9ч.), баскетбола (15ч.)

47				Инструктаж ТБ. Подвижная игра с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей
48				ТБ. Подвижная игра с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей
49				ТБ. Подвижные игра с бегом .Развитие скоростно-силовых способностей
50				ТБ. Эстафеты с мячами .Развитие скоростно-силовых способностей
51				ТБ. Подвижная игра с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей
52				ТБ. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей
53				ТБ. Подвижная игра с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей

54				ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху. Развитие координационных способностей
55				ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками сверху вперед
56				ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху вперед
57				ТБ. Прием - передача мяча 2-мя руками сверху вперед
58				ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. вперед
59				ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками. вперед
60				ТБ. Передача мяча в парах на месте Развитие координационных способностей
61				ТБ. Передача мяча через сетку.
62				ТБ. Передача мяча через сетку.
63				ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте.
64				ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте
65				ТБ. Передача и ловля мяча. двумя руками на месте
66				ТБ. Передача и ловля мяча двумя руками на месте.
67				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
68				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
69				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
70				ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте.
71				ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения
72				ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении.
73				ТБ. Бросок мяча в цель.
74				ТБ. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.
75				ТБ. Бросок; мяча в кольцо двумя руками от груди
76				ТБ. Игра в мини-баскетбол
77				ТБ. Игра в мини-баскетбол
Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)				
78.				Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий.
79.				ТБ. Равномерный бег до 4-5мин. Преодоление препятствий.
80.				ТБ. Равномерный бег до 7 мин. Преодоление препятствий.
81.				ТБ. Равномерный бег до 8 мин. Преодоление препятствий.
82.				ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий.
83.				ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий
84.				ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий

85.				ТБ. Равномерный бег до 9 мин. Преодоление препятствий.
86.				ТБ. Кросс (1 км.) по пересеченной местности
Раздел: Легкая атлетика (9ч.)				
87				ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие физических качеств
88				ТБ. Бег на скорость(30, 60 м.). Комплексы упражнений на развитие физических качеств
89.				ТБ. Бег на результат (30, 60м.). Развитие скоростных способностей
90.				ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
91.				ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
92.				ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.
93.				ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность
94.				ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность
95.				ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на результат
Подвижные игры (7ч.)				
96.				ТБ. ОРУ. Эстафеты с бегом
97.				ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами
98.				ТБ. ОРУ. Подвижная игра « Веребочка под ногами»
99.				ТБ. ОРУ. Подвижная игра с бегом «Мышеловка»
100.				ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы»
101.				ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы»
102				ТБ. ОРУ. Подвижные игра с бегом «Снайперы

