

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Региональный компонент
1		Основы ТБ и профилактики травматизма. Инструктаж по спортивным и подвижным играм ИОТ-028-2005. Техника высокого старта и бега по дистанции. Игры «День и ночь», «Ручей».	Тульские олимпийские чемпионы
2		Гигиенические требования при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий. Техника высокого старта. Контрольный бег на 30 м. контроль за правильностью выполнения физических упражнений.	
3		Основы организации двигательного режима. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых. Кроссовая подготовка.	
4		Состояние самочувствия. Техника бега по дистанции. Контрольное упражнение по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости. Кроссовая подготовка 1 км.	
5		Закаливание. Основные правила закаливания. Техника прыжка в длину с разбега. Оценка техники высокого старта. Контрольный бег	
6		Метание мяча с места. Тестирование по бегу на 60 м. контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	Лапта
7		Техника метания мяча с одного шага. Развитие общей выносливости. Равномерный бег на 1 км по пересеченной местности.	Лапта
8		Многоразовые прыжки. Техника метания мяча с одного шага. Контрольный бег на 1000 м. тестирование физических качеств.	Лапта
9		Прыжки через короткую скакалку. Контрольное упражнение: метание мяча на дальность. Роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.	Тульские спортсмены по легкой атлетике.
10		Техника метания мяча с одного шага. Развитие физических качеств: скоростно-силовых, ловкости.	
11		Правила ТБ во время занятия баскетболом. Технические действия баскетболиста. Тестирование по прыжкам через короткую скакалку.	
12		Значение соблюдения правил игры в баскетбол. Развитие координации.	
13		Технические действия баскетболиста. Передача, ведение, бросок мяча. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	
14		Техника ведения мяча, передача мяча двумя руками от груди с отскока от пола. Передвижение боком приставным шагом. Развитие физических качеств.	
15		Технические действия баскетболиста. Оценка передачи мяча двумя руками от груди. Развитие ловкости.	
16		Контрольное упражнение по подтягиванию (мальчики). Развитие координации. Выполнение основных движений с различной скоростью, предметами из различных исходных положений, на ограниченной площади опоры.	
17		Формирование правильной осанки. Развитие физических качеств: силовых, скоростно-силовых.	

18		Акробатические упражнения, изученные во 2 и 3 классах. Развитие физических качеств. Подведение итогов I четверти. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц.	
19		Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа). Лазание по канату в три приема. Развитие волевых качеств.	
20		Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Обучение движениям и правила формирования осанки. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	
21		Понятие гибкость. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату. Висы на параллельных брусьях.	
22		Висы на параллельных брусьях. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Акробатика. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно.	
23		Сдача лазанья по канату. Акробатика. Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	
24		Подводящие упражнения для опорного прыжка. Висы на перекладине и упражнения в равновесии. Оценка выполнения акробатических упражнений.	
25		Висы, упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 10 м. развитие физических качеств.	
26		Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Прыжки через длинную скакалку. Оценка освоения учащимися висов. Развитие физических качеств: силы, координации.	
27		Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. Прыжки через длинную скакалку.	
28		Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. Перелезание. Броски мяча, ведение мяча. Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
29		Гимнастическое упражнение и упражнение с мячом. Оценка выполнения опорного прыжка. Развитие силы. f	
30		Контрольное упражнение: 6 мин. бега. Подвижные игры. Физические качества и их связь с физическим развитием.	
31		Значение лыжной подготовки. Требования к одежде, обуви и лыжному инвентарю.	Лыжня Веденина.
32		Применение лыжных мазей. Посадка лыжника. Переменный двухшажный ход.	
33		Техника попеременного двухшажного хода (отталкивание и скольжение). Спуск с пологих склонов, подъем лесенкой.	
34		Техника попеременного двухшажного хода.	
35		Попеременный двухшажный ход. Спуск и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении на выкате со склона.	
36		Попеременный двухшажный ход. Техника спусков и подъема ступающим шагом. Формирование здорового образа жизни.	
37		Попеременный двухшажный ход. Техника спуска, подъема ступающим шагом, повороты переступанием.	
38		Техника спусков и подъема лесенкой. Техника поворота переступанием.	
39		Техника попеременного двухшажного хода, поворота переступанием на скате со склона.	
40		Техника торможения плугом. Техника поворота переступанием на выкате со склона. Оценка умения передвигаться попеременным двухшажным ходом.	
41		Техника попеременного двухшажного хода, спусков. Закрепление техники торможения плугом.	
42		Техника спусков, подъема лесенкой, торможения плугом и упором. Техника попеременного двухшажного хода, повороты	

		переступанием.	
43		Проверка умения выполнять торможение плугом. Зарождение Олимпийских игр.	
44		Повторение ранее изученных действий лыжника. Проверка умения выполнять торможение упором. Показатели здоровья.	
45		Прохождение контрольной дистанции в 1 км. Повторение ранее изученных действий лыжника.	
46		Повторение изученных действий лыжника. Игра «Снежные снайперы», «По. алфавиту».	
47		Баскетбол. ТБ. Техника владения мячом, передвижений баскетболиста, передачи и бросок мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Учебная игра.	
48		Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Учебная игра. Развитие физических качеств.	
49		Передачи, бросок мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Оценка выполнения броска мяча двумя руками от груди.	
50		Ведение мяча. Оценка умения вести мяч, передвигаясь бегом. Учебная игра в мини-	
		Прыжок в высоту «перешагиванием» с бокового разбега. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Правила измерения силы.	
52		Прыжок в высоту «перешагиванием» с разбега. Развитие физических качеств. Правила измерения быстроты.	
53		Прыжок в высоту «перешагиванием». Высокий старт и челночный бег 3 по 10 м.	
54		Высокий старт. Челночный бег 3 по 10 м. Тестирование по прыжкам в высоту «перешагиванием» с бокового разбега. Развитие физических качеств. Измерение показателей физической подготовки.	
55		Техника передачи и броска мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Дальнейшее обучение игре «Мини-баскетбол».	
56		Передачи, бросок мяча, ведение мяча. Индивидуальные действия в игре без мяча. Здоровье и физическое развитие человека.	
57		Техника ведения и передачи мяча, остановки и повороты. Учебная игра.	
58		Техника броска мяча двумя руками от груди. Оценка игровой деятельности.	
59		Понятие «сила», как ее развивать. Техника положения высокого старта, прыжок в длину с разбега. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по Юм. Развитие физических качеств (силы).	
60		Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Развитие физических качеств: силы, выносливости.	
61		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Оценка выполнения положения высокого старта. Контрольный бег 30 м.	
62		Кроссовая подготовка до 1 км. Прыжок в длину с разбега, метание мяча с одного шага. Контрольное упражнение: подтягивание. Развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых.	
63		Кросс 1 км. Метание мяча. Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств. Правила самостоятельного освоения ФУ.	
64		Метание мяча. Контрольное упражнение: бег 60 м. развитие скоростно-силовых качеств.	
65		Кроссовая подготовка. Контрольное упражнение: метание мяча на дальность с одного шага.	
66		Контрольный бег на 1 км. Правила измерения гибкости	
67		Лапта. Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор	Лапта

		соответствующего инвентаря и оборудования.	
68		Лапта. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерение своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.	Лапта

Требования к учащимся

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

№ п/п	Контрольное упражнение	НОРМАТИВЫ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (с)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
2	Бег 2000 м.	Без учета времени					
3	Прыжок в длину (см)	300	260	220	260	220	180
4	Прыжок в высоту (см)	100	90	80	95	90	80
5	Метание мяча 150 г (м)	27	22	18	17	15	12
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3	2	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	14	9	7
8	Бег на лыжах 1 км	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
9	Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					