

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 131»

**Рассмотрено** **Согласовано**

на заседании ШМО

руководитель ШМО

  
Горбач Н.А.

ЗДУР

Казимилова О.В.



**Утверждаю**

директор МБОУ «СОШ № 131»

Соловцова Г.П.



**Календарно – тематическое планирование  
(УМК «Школа России»)**

по физической культуре  
для 4 классов  
на 2017 – 2018 учебный год

**Уссурийск**

**Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры  
4 класс (102 часа – 3 ч. в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>Знания о физической культуре (6 ч.)</b>				
1	Основы знаний. Гигиенические требования к форме.			
2	Закаливание организма.			
3	История развития физической культуры			
4	Первые олимпийские игры			
5	Физические упражнения и их отличия от естественных движений			
6	Основные физические качества.			
<b>Способы физкультурной деятельности (6 ч.)</b>				
7	Утренняя зарядка. Измерение пульса.			
8	Физкультминутки. Измерение длины и массы тела.			
9	Гимнастика под музыку.			
10	Подвижные игры на свежем воздухе.			
11	Подвижные игры на свежем воздухе.			
12	Подвижные игры на свежем воздухе.			
<b>Физическое совершенствование (90 ч.)</b>				
13	Требования к организации урока. Легкая атлетика.	1		
14	Медленный бег до 200 м, специальные беговые упражнения.	1		
15	Медленный бег до 400 м, специальные беговые упражнения, бег на коротких дистанциях 10, 20 и 30 м.	1		
16	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег 30 м и 60 м. Подвижная игра «Салки с приседанием».	1		
17	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м.	1		
18	Медленный бег до 400 м, Эстафеты.	1		
19	Медленный бег до 400 м, Бег в чередовании с ходьбой 200x200x200.	1		
20	Медленный бег до 400 м, бег с ускорением по сигналу,	1		
21	Медленный бег до 400 м, спец. Метание малого мяча на дальность.	1		
22	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Вышибалы».	1		
23	Медленный бег до 400 м, бег с изменением темпа бега, эстафеты с прыжками.	1		
24	Бег 1000 м. Подвижная игра : «Шишки, жёлуди,	1		

	орехи».			
25	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
26	Медленный бег, обучение технике низкого старта	1		
27	Прыжки в длину с места.	1		
28	Упражнения по станциям(прыжки на скакалке, подтягивание и другое). Подвижная игра: «Колдун».	1		
29	Медленный бег, эстафеты с низкого старта. Подвижная игра: «Вышибалы».	1		
30	Подтягивание (мальчики - на перекладине из вися, девочки -на низкой перекладине из вися лежа).	1		
31	Оценивание техники низкого старта, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
32	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	1		
33	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	1		
34	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	1		
35	Подвижные игры «Снайперы», «Мяч ловцу» Эстафеты с мячами.	1		
36	Игры: «По местам», «Перестрелка».	1		
37	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
38	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1		
39	Эстафета «Веселые старты»	1		
40	Основы знаний. Гимнастика. Виды гимнастики.			
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Эстафеты.	1		
42	упражнения по станциям: лазание по скамейке, кувырок вперед, и другое. Эстафеты.	1		
43	Повторение акробатических упражнений (мост, стойка на лопатках, кувырки).	1		
44	Повторение акробатических упражнений. Акробатическая композиция.	1		
45	Кувырок назад. Акробатическая композиция.	1		
46	Оценивание акробатических упражнений. Вольные упражнения.	1		
47	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	1		
48	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	1		
49	Игры: «Пустое место», «Невод».	1		
50	Упражнения со скакалкой.	1		
51	Полоса препятствий. Опорный прыжок.	1		
52	Упражнения со скакалкой. Полоса препятствий. Вольные упражнения. Опорный прыжок.	1		
53	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По	1		

	местам».			
54	Подтягивание, поднятие ног из положения лёжа, лазание по гимнастической стенке.	1		
55	Эстафеты. Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	1		
56	Полоса препятствий. Упражнения со скакалкой.	1		
57	Полоса препятствий. Подвижные игры: «Колдун», «Хвостики»	1		
58	Основы знаний: Спортивные игры. Особенности игр, правила игр.	1		
59	Правила обращения с мячом. Специальные упражнения для кистей рук.	1		
60	Упражнения с мячом. Эстафеты с мячом.	1		
61	Игровые упражнения с мячом. Эстафеты с мячом и подвижные игры.	1		
62	Упражнения по станциям: броски набивного мяча, броски в кольцо и другое.	1		
63	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Подвижные игры на основе баскетбола.	1		
64	Передачи мяча в парах - от груди, снизу, сверху. Ведение мяча на месте и в движении.	1		
65	Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	1		
66	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками с места.	1		
67	Передачи в движении от груди, сверху, одной рукой от плеча. Бросок в кольцо двумя руками с места.	1		
68	Передачи в движении от груди, сверху, одной рукой от плеча. Ведение в движении.	1		
69	Оценивание передач мяча в движении. Подвижная игра: «Десять передач».	1		
70	Подвижные игры: «По местам», «Перестрелка».	1		
71	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Пустое место», «Белые медведи»	1		
72	Эстафеты с баскетбольным мячом	1		
73	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Полоса препятствия с мячом.	1		
74	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Полоса препятствия с мячом.	1		
75	Волейбол. Специальные упражнения для кистей рук.	1		
76	Волейбол. Специальные упражнения с мячом.	1		
77	Игровые стойки, перемещения и остановки в различных стойках. Эстафеты с мячом.	1		
78	Подача нижняя прямая(боковая), передача сверху	1		

	двумя руками вперёд-вверх, приём мяча снизу двумя руками вперёд.			
79	Подвижные игры. «Двойные горелки», «Прыгание через верёвочку»,	1		
80	Броски набивного мяча. Подвижные народные игры «У мишки во бору», «Салки на одной ноге».	1		
81	Подвижные народные игры «Салки», «Пустое место», «Пятнашки обыкновенные»	1		
82	Подвижные народные игры «Казачьи разбойники», «Ловишки в кругу», «В кольцо».	1		
83	Подвижные народные игры «Гуси», «Море волнуется», «Классики»	1		
84	Прыжки на скакалке. Подвижные народные игры «Поймай рыбку», «День и ночь», «Пятнашки», «Охотники и утки»	1		
85	Подвижные народные игры «Тише едешь», «Круговые пятнашки», «Кошки и мышки»	1		
86	Подвижные народные игры «Третий лишний», «Горелки с платочком»	1		
87	Подвижные народные игры «Мороз - Красный нос», «Поймай меня!»	1		
88	Подвижные народные игры «Ручеек», «Третий лишний», «Догонялки»	1		
89	Подвижные народные игры. «Горелки», «Поймай рыбку», «День и ночь»	1		
90	Подвижные народные игры «Тише едешь», «Третий лишний».	1		
91	Виды легкой атлетики.	1		
92	Лазание по канату, гимнастической стенке, прыжки через скамейку	1		
93	Лазание по канату, легкоатлетические беговые упражнения, подтягивание.	1		
94	Легкоатлетические беговые упражнения. Челночный бег. Полоса препятствия.	1		
95	Прыжки в длину с места. Эстафеты с низкого старта.	1		
96	Подтягивание, прыжки в длину с места.	1		
97	Беговые упражнения. Повторение низкого старта, прыжки в длину с места.	1		
98	Легкоатлетические беговые упражнения. Подвижная игра: «Хвостики».	1		
99	Медленный бег до 200 м, специальные беговые упражнения.	1		
100	Итоговая проверочная работа	1		
101	Анализ работ. Легкоатлетические беговые упражнения. Эстафеты с низкого старта.	1		

102	Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1		
-----	---------------------------------	---	--	--