

Учитель Калниболанчук Татьяна Александровна

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Формы контроля, форма обучения | Дополнительная информация |
|-------|--|--------------------------------|---------------------------|
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | | |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1.Сам.обучение | |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 2.Сам.обучение | |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 3.Сам.обучение | |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 4.Сам.обучение | |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | | |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 5.Сам.обучение | |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 6.Сам.обучение | |
| 9 | Закаливание организма | 7.Сам.обучение | |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 8.Сам.обучение | |
| 11 | Акробатическая комбинация | | |
| 12 | Акробатическая комбинация | 9.Сам.обучение | |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | | |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 10.Сам.обучение | |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 11.Сам.обучение | |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 12.Сам.обучение | |
| 17 | Обучение опорному прыжку | | |
| 18 | Обучение опорному прыжку | 13.Сам.обучение | |
| 19 | Упражнения на гимнастической перекладине | 14.Сам.обучение | |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине | 15.Сам.обучение | |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 16.Сам.обучение | |

| | | | |
|----|--|-----------------|--|
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 17.Сам.обучение | |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 18.Сам.обучение | |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 19.Сам.обучение | |
| 25 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | | |
| 26 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 20.Сам.обучение | |
| 27 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | | |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 21.Сам.обучение | |
| 29 | Беговые упражнения | 22.Сам.обучение | |
| 30 | Беговые упражнения | | |
| 31 | Метание малого мяча на дальность | 23.Сам.обучение | |
| 32 | Метание малого мяча на дальность | | |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 24.Сам.обучение | |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 25.Сам.обучение | |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 26.Сам.обучение | |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 27.Сам.обучение | |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 28.Сам.обучение | |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 29.Сам.обучение | |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 30.Сам.обучение | |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 31.Сам.обучение | |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 32.Сам.обучение | |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 33.Сам.обучение | |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | | |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 34.Сам.обучение | |
| 45 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 35.Сам.обучение | |
| 46 | Подводящие упражнения | 36.Сам.обучение | |
| 47 | Подводящие упражнения | 37.Сам.обучение | |
| 48 | Подводящие упражнения | 38.Сам.обучение | |

| | | | |
|----|--|------------------|--|
| 49 | Упражнения с плавательной доской | 39.Сам.обучение | |
| 50 | Упражнения с плавательной доской | 40.Сам.обучение | |
| 51 | Упражнения в скольжении на груди | 41.Сам.обучение | |
| 52 | Упражнения в скольжении на груди | 42.Сам.обучение | |
| 53 | Плавание кролем на спине в полной координации | 43.Сам.обучение | |
| 54 | Плавание кролем на спине в полной координации | 44.Сам.обучение | |
| 55 | Упражнения в плавании способом кроль | 45.Сам.обучение | |
| 56 | Упражнения в плавании способом кроль | 46.Сам.обучение | |
| 57 | Упражнения в плавании способом кроль | 47.Сам.обучение | |
| 58 | Упражнения в плавании способом кроль | 48.Сам.обучение | |
| 59 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | | |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | | |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | | |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 49.Сам.обучение | |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | | |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 50.Сам.обучение | |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | | |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 51. Сам.обучение | |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | | |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 52.Сам.обучение | |
| 69 | Упражнения из игры волейбол | | |
| 70 | Упражнения из игры волейбол | 53.Сам.обучение | |
| 71 | Упражнения из игры баскетбол | | |
| 72 | Упражнения из игры баскетбол | 54.Сам.обучение | |
| 73 | Упражнения из игры футбол | | |
| 74 | Упражнения из игры футбол | 55.Сам.обучение | |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | | |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | | |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | | |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 56.Сам.обучение | |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | | |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 57.Сам.обучение | |

| | | | |
|----|--|-----------------|--|
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | | |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 58.Сам.обучение | |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | | |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 59.Сам.обучение | |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 60.Сам.обучение | |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | | |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 61.Сам.обучение | |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | | |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 62.Сам.обучение | |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | | |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 63.Сам.обучение | |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 64.Сам.обучение | |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | | |

| | | | |
|-----|---|-----------------|--|
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 65.Сам.обучение | |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | | |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 66.Сам.обучение | |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | | |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 67.Сам.обучение | |
| 101 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | | |
| 102 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 68.Сам.обучение | |