

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	05.09	
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	07.09	
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1	12.09	
4	Исследование методов физической подготовки на работу систем организма.	1	14.09	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	19.09	
6	Правила травм на уроках физической культуры.	1	21.09	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	26.09	
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела.	1	28.09	
9	Закаливание организма.	1	03.10	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	05.10	
11	Акробатическая комбинация.	1	17.10	
12	Акробатическая комбинация.	1	19.10	
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	24.10	
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	26.10	
15	Обучение опорному прыжку.	1	31.10	
16	Обучение опорному прыжку.	1	02.11	
17	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега.	1	07.11	
18	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега.	1	09.11	
19	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	14.11	
20	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	16.11	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	28.11	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	30.11	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	05.12	
24	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.	1	07.12	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	12.12	
26	Прыжок в высоту с разбега методом перешагивания.	1	14.12	
27	Прыжок в высоту с разбега методом перешагивания.	1	19.12	
28	Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1	21.12	
29	Финиширование в беге на дистанцию 30 м.	1	26.12	
30	Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1	28.12	
31	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1	09.01	
32	Метание малого мяча на дальность.	1	11.01	
33	Метание малого мяча на дальность.	1	16.01	
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	18.01	
35	Имитационные движения в передвижении на лыжах.	1	23.01	
36	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	25.01	
37	Развитие специальных плавательных упражнений.	1	30.01	
38	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	01.02	
39	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	06.02	
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	08.02	
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	13.02	
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	15.02	
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	27.02	
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	29.02	
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	05.03	
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	07.03	
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	12.03	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
48	Упражнения из игры в волейбол.	1	14.03	
49	Упражнения из игры в волейбол.	1	19.03	
50	Упражнения из игры в баскетбол.	1	21.03	
51	Упражнения из игры в баскетбол.	1	26.03	
52	Упражнения из игры в футбол.	1	28.03	
53	Упражнения из игры в футбол.	1	02.04	
54	Правила соблюдения нормативов 3 ступени ГТО.	1	04.04	
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	16.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	18.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	23.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	26.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	02.05	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	07.05	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	14.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Эстафеты.	1	17.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	21.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	23.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	28.05	
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	30.05	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		