**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | Тема, содержание урока |
|
| I четверть |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. История ГТО. |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. сдача норм ГТО |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.  |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. |
| 8 | 1 |  Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.  |
| 9 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. сдача норм ГТО |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 13 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. |
| 16 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 17 | 1 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Подтягивание сдача норм ГТО |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Поднимание туловища сдача норм ГТО |
| 19 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок. |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях. |
| 25 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку. |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10. |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 32 | 1 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». |
| 33 | 1 | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. |
| 34 | 1 | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. |
| 35 | 1 | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. |
| 36 | 1 | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». |
| 37 | 1 | Одновременный одношажный ход. Торможение упором. |
| 38 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. |
| 39 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». |
| 40 | 1 | Повороты переступанием. Эстафеты. |
| 41 | 1 | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. |
| 42 | 1 | Прохождение дистанции 2 км. сдача норм ГТО |
| 43 | 1 | Прохождение дистанции до 2,5 км. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 44 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. |
| 49 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты». |
| 50 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета. |
| 51 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». |
| IV четверть |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 52 |  1 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 53 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |
| 54 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. |
| 55 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». |
| 56 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. |
| 57 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. |
| 58 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 59 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. |
| 60 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м. сдача норм ГТО |
| 61 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м |
| 62 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. |
| 63 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. |
| 64 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО  |
| 65 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность сдача норм ГТО |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. сдача норм ГТО |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. |