

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		
						план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Легкая атлетика (11 ч)								
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1			
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		05.11	
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1			08.11
	Комплексный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1			09.11
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м. м.: 5,0–5,5–6,0 с.; д.: 5,2–5,7–6,0 с.; 60 м. м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	Комплекс 1			16.11
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1		14.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
Упражнения для развития		скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств					
Упражнения для развития		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во двору». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1		
Упражнения для развития	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три пона-данью)	Ком-плекс 1		
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пере-сеченной местности (14 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		0, 03
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		0, 03
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		0, 03
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		0, 03
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		0, 10 0, 03
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		0, 10
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1		1, 10
Гимнастика (18 ч)							
Акробатика. Строевые упражнения Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Выс (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Учетный	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Ком-плекс 2		
	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис заведом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Ком-плекс 2		
Выс (6 ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2	Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		Комплекс 2	
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Весок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Весок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату	Комплекс 2		
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		Комплекс 3	

силовых качеств

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полюсам», «Волк во рву», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгунья и пятпашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3			
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)							
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i>) на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i>) на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i>) на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i>) на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i>) на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i>) на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i>) на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловя, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный						
	Совершенствования						
2	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловя, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
3	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловя, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Бег и ходьба (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0–5,5–6,0 с.;	Комплексы 4			
			д.: 5,2–5,7–6,0 с.				
			60 м: м.: 10,0 с.;				
д.: 10,5 с.							
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплексы 4		
				Текущий			
				Текущий			
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплексы 4		
				Текущий			
				Текущий			
Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Уси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплексы 4			
			Текущий				
			Текущий				
Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Уси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Комплексы 4			
			Метание в цель				
			Метание в цель				