

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
иркутского районного муниципального образования  
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании МО учителей ОБЖ; руководитель МО Годова Т.А. 	Согласовано Заместитель директора по НМР Мокрецова Н.В. 	Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» Романова О.И. 
Протокол №1 от « 30 » 08 2017г.	« 11 » 08 2017 г.	Приказ № 135 « 02 » 08 2017г.



**Календарно – тематическое планирование  
по физкультуре  
на 2017 – 2018 учебный год.**

Класс: 4

Учитель: Слепцова Л.Д.

Количество часов: всего - 102 часа; в неделю - 3 часа.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы «Физкультура (1-4 класс)» Слепцовой Л.Д., Годовой Т.А., Труфановым С.В, утвержденной приказом директора МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» № 204 от 31.08.2016г

номер урока	дата	корректировка	Содержание (раздел, тема) урока	Кол-во часов	Примечание
			<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	
1			Вводный урок . Повторить технику бега на 30 м	1	Т.Б.
2			Развитие выносливости: бег до 6 мин, полоса препятствий	1	
3			Развитие прыгучести: многоскоки, прыжковые упражнения, бег до 6 минут	1	
4			Развитие ловкости: полоса препятствий, встречная эстафета	1	
5			Входной контроль : бег 30м с учётом времени	1	зачёт
6			Развитие выносливости: работа по станциям 3 по 10 минут	1	
7			Повторить метание малого мяча на дальность, эстафеты, прыжки	1	
8			Метание малого мяча на дальность	1	зачёт
9			Подтягивание на перекладине(м) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	1	зачёт
10			Кросс: бег 1000 метров с учётом времени	1	зачёт
11			Подъём туловища за 30 секунд	1	зачёт
12			Прыжок в длину с места	1	зачёт
13			Разучить игу « Звезда » « Перемена мест»	1	
14			Повторить игры развивающие быстроту и реакцию движения	1	
15			Подвижные игры на скорость, ловкость, быстроту	1	
			<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>12</b>	
16			История рождения баскетбола. Правила мини/б	1	Т.Б
17			Изучить стойку баскетболиста, перемещения.	1	
18			Разучить игру « Точный бросок»	1	
19			Развитие ловкости: броски мяча в парах. Повторить игру	1	
20			Разучить игру « Перехвати мяч»	1	
21			Разучить игру « Метко в цель», повторить передачи в парах	1	
22			Разучить ведение мяча на месте	1	

			правой, левой рукой.		
23			Повторить ведение мяча на месте. Игры на ловкость «Охотники»	1	зачёт
24			Подвижные игры на координацию: Парашютисты, Салки	1	
25			Подвижные игры с б/ мячами в эстафете с бегом	1	
26			Общеразвивающие упражнения с мячами. Мини-баскетбол	1	
27			Весёлые эстафеты с мячами на развитие ловкости	1	
			<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>20</b>	
28			Гимнастика. Лазание и перелазание.	1	Т.Б
29			Акробатические упражнения. Лазание на шведской стенке	1	
30			Совершенствование навыков лазания	1	
31			Ознакомление с техникой .выполнения кувырка вперёд	1	
32			Повторить технику кувырка вперёд	1	
33			Разучить стойку «ласточка»	1	
34			Повторить технику выполнения «ласточки»	1	
35			Разучить технику стойки на лопатках	1	
36			Повторить технику стойки на лопатках	1	
37			Техника стойки на лопатках	1	зачёт
38			Техника кувырка вперёд в группировке	1	зачёт
39			Развитие равновесия: ходьба по гимнастической рейке	1	
40			Развитие гибкости: наклоны, растяжка	1	
41			Развитие силовых способностей : упражнения с предметами	1	
42			Развитие скоростно-силовых упражнений: пресс 3* 15	1	
43			Разучить акробатическую комбинацию из 3х упражнений	1	
44			Повторить акробатическую комбинацию из 3х упражнений	1	
45			Совершенствовать акробатическую комбинацию из 3х упражнений	1	зачёт

46			Игры - эстафеты с различными предметами	1	
47			Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
			<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
48			История олимпийского движения. Лыжный спорт история	1	Т.Б
49			Подборка и подгонка лыж и палочек. Выход Работа над скольжением.	1	
50			Разучить ступающий шаг на лыжах без палок	1	
51			Разучить технику скольжением без палочек - вкатывание.	1	
52			Повторить технику скольжения без палочек	1	
53			Разучить технику попеременного 2-х шажного хода с палочками.	1	
54			Повторить технику попеременного 2-х шажного хода с палочками.	1	
55			Закрепить технику попеременного 2-х шажного хода	1	
56			Прохождение дистанции 1000м с учётом времени	1	зачёт
57			Разучить технику подъёма в гору «лесенкой»	1	
58			Повторить технику подъёма в гору«лесенкой»	1	
59			Совершенствование подъёма в гору «лесенкой»	1	зачёт
60			Разучить технику подъёма «ёлочкой»	1	
61			Повторить технику подъёма «ёлочкой»	1	
62			Совершенствование подъёма «ёлочкой»	1	зачёт
63			Разучить технику торможения с горки «плугом»	1	
64			Повторить технику торможения с горки «плугом»	1	
65			Совершенствование техники спуска с горки «плугом»	1	зачёт
66			Разучить повороты переступанием и в движении	1	
67			Повторить повороты переступанием и в движении	1	
68			Прохождение дистанции 2000м	1	зачёт
			<b>Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола</b>	<b>22</b>	

69			История рождения игр. Народные и	1	Т.Б
70			Разучить игру «Мяч капитану» «Мяч водящему»	1	
71			Повторить игры, на развитие ловкости и внимания	1	зачёт
72			Разучить игру «Займи пустое место» «У кого больше мячей»	1	
73			Повторить игры на развитие ловкости ориентира на площадке	1	зачёт
74			Разучить игры «Игра через сетку» «Борьба за мяч»	1	
75			Повторить игры развивающие быстроту и ловкость	1	зачёт
76			Разучить игру «Броски мяча по кольцу», эстафета с мячами	1	
77			Развитие глазомера, повторить броски мяча по кольцу	1	
78			Разучить игру «Поймай мяч» и «Мотоциклисты»		
79			Повторить игры. Полоса препятствий из 5 предметов	1	
80			Разучить игру «Вызов номеров», развитие быстроты и внимания	1	
81			Повторить игры на развитие внимания и ловкости	1	зачёт
82			Разучить игру «Салочки с мячом» «Салки вдвоём»	1	
83			Повторить игры на развитие координации и внимания	1	зачёт
84			Разучить игру «Мяч ловцу», эстафеты с мячами»	1	
85			Повторить игры на ловкость и быстроту	1	зачёт
86			Ведение мяча «змейкой» броски в щит и ловля мяча	1	
87			Разучить игру «Мяч капитану» «Охотники и утки»	1	
88			Повторить игры, силовая подготовка, эстафеты	1	зачёт
89			Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
90			Развитие ловкости – игра в мини-баскетбол	1	
			<b>Лёгкая атлетика</b>		
91			Развитие выносливости: работа по станциям 3 по 10 минут	1	ТБ
92			Повторить метание малого мяча на дальность, эстафеты, прыжки	1	

93			Метание малого мяча на дальность	1	зачёт
94			Подтягивание на высокой перекладине(м) отжимание (д)	1	зачёт
95			Кросс: бег 1000 метров с учётом времени	1	зачёт
96			Подъём туловища за 30 секунд	1	зачёт
97			Прыжок в длину с места	1	зачёт
98			Разучить игу «Скорей в свою тройку» » «Какой номер раньше» »	1	
99			Повторить игры развивающие быстроту и реакцию движения	1	
100			Подвижные игры на скорость, ловкость, быстроту	1	
101			Разучить игру « Третий лишний»	1	
102			Итоговый урок : подвижные игры, эстафеты	1	