

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г.Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО

МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

Людмила Николаевна

Протокол № _____ от

« 27 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

Ирина Викторовна

« 28 » 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

А. Т. Замалдинов

Приказ № _____

« 28 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(календарно-тематическое планирование)
по физической культуре

учителя физического воспитания

4 класс

(базовый уровень обучения)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

протокол № 1

« 28 » 08 2020 г.

2020/2021 учебный год

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 4

Учитель:

Количество часов:

Всего 70 **ч**; **в неделю** 2 **ч**

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. 4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.- 95 с.: ил. -

Дополнительная литература: Рабочая программа по физической культуре. 4 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015.-64 с.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

1 ЧЕТВЕРТЬ

Общее количество часов на 1 четверть – 18 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения	
		план	факт
			4
Раздел «Физическое совершенствование. Легкая атлетика»			
1	Легкая атлетика. Вводный урок. Игры.	с 1.09 по 5.09	
2	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Бег.	с 1.09 по 5.09	
3	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Ходьба и бег.	с 7.09 по 12.09	
4-5	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Норматив ГТО.	с 7.09 по 12.09 с 14.09 по 19.09	
6-9	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.	с 14.09 по 19.09 с 21.09 по 26.09	
10-11	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры.	с 21.09 по 26.09 с 28.09 по 3.10	
12	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча в цель.	с 28.09 по 3.10	
13	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места.	с 5.10 по 10.10	
Раздел «Физическое совершенствование. Баскетбол» 2 ч.			
14	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками с места	с 5.10 по 10.10	

15	Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах.	с 12.10 по 17.10	
Раздел «Знания о физической культуре»			
16	Знания о истории физической культуры. Древнегреческие олимпийские игры.	с 12.10 по 17.10	
17	Закаливание. Особенности закаливания на воде и на свежем воздухе.	с 19.10 по 24.10	
Раздел «Физическое Совершенство. Подвижные игры»			
18	Итоговое занятие. Подвижная игра «Осада города».	с 26.10 по 31.10	

4 класс
2 ЧЕТВЕРТЬ

Общее количество часов на 2 четверть – 14 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения	
		план	факт
			4
Раздел «Физическое совершенствование. Подвижные игры»			
1 – 2 (19-20)	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Игра «Мяч соседу».	с 9.11 по 14.11	
3 – 4 (21-22)	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Кувырок вперед	с 16.11 по 21.11	
5-8 (23-26)	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, скамейке. Различные виды перелезаний. Игры.	с 23.11 по 28.11 с 30.11 по 5.12	
9-11 (27-29)	Гимнастика с элементами акробатики. Висы. Вис на время. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост.	с 7.12 по 12.12 с 14.12 по 19.12	
12-14 (30-32)	Гимнастика с элементами акробатики. Вращение обруча. Варианты вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Круговая тренировка. Игры «Удочка», «Кто дольше?».	с 14.12 по 19.12 с 21.12 по 26.12	

4 класс
3 ЧЕТВЕРТЬ

Общее количество учебных часов на 3 четверть - 22 ч.

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения	
		план	факт
			4
Раздел «Физическое совершенствование. Лыжный спорт»			
1 (33)	Лыжный спорт. Повороты переступанием на лыжах без палок.		
2-5 (34-37)	Лыжный спорт. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон.		
6-10 (38-42)	Лыжный спорт. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.		
11-13 (43-45)	Лыжный спорт. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.		
14-16 (46-48)	Лыжный спорт. Прохождение дистанции 1000 и 1500 м.		
17-18 (49-50)	Баскетбол. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски и ловля мяча в парах.		
19 (51)	Баскетбол Круговая тренировка.		

Раздел «Физическое совершенствование. Подвижные игры» 3 ч.

20-21(52-53)	Подвижные игры. Игра «Запрещенное движение», эстафеты с ведением футбольного мяча.		
22(54)	Подвижные игры. Итоговое занятие.		

4 класс
4 ЧЕТВЕРТЬ

Общее количество часов на 4 четверть – 16 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения	
		план	факт
			4
Раздел «Физическое совершенствование. Подвижные игры»			
1(55)	Волейбол Броски волейбольного мяча в паре.		
2 – 4 (56-58)	Волейбол Броски мяча через волейбольную сетку.		
5 – 7 (59-61)	Игра в «Пионербол».		
Раздел «Физическое совершенствование. Гимнастика» 2 ч.			
8-9 (62-63)	Гимнастика. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Норматив ГТО. Тестирование подтягивания из положения виса на перекладине.		
Раздел «Физическое совершенствование. Легкая атлетика» 4 ч.			
10-13 (64-67)	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.		
Раздел «Физическое совершенствование. Футбол» 2 ч.			
14 (68)	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.		
15 (69)	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи в парах, тройках.		
16 (70)	Подвижные игры. Подведение итогов.		

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

9 листов

Директор МБОУ «Лицей №186—
«Перспектива»

А.Т.Замалдинов



