

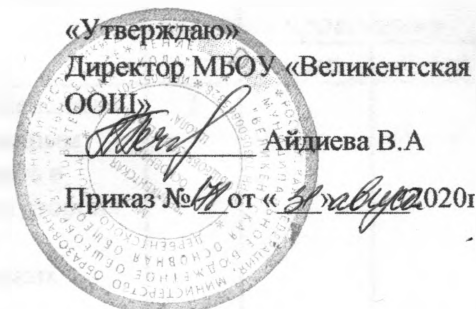
МБОУ «Великентская ООШ»

Программа рассмотрена
одобрена на заседании
МО начальных классов
Протокол № 1 от 28.08 2020г.

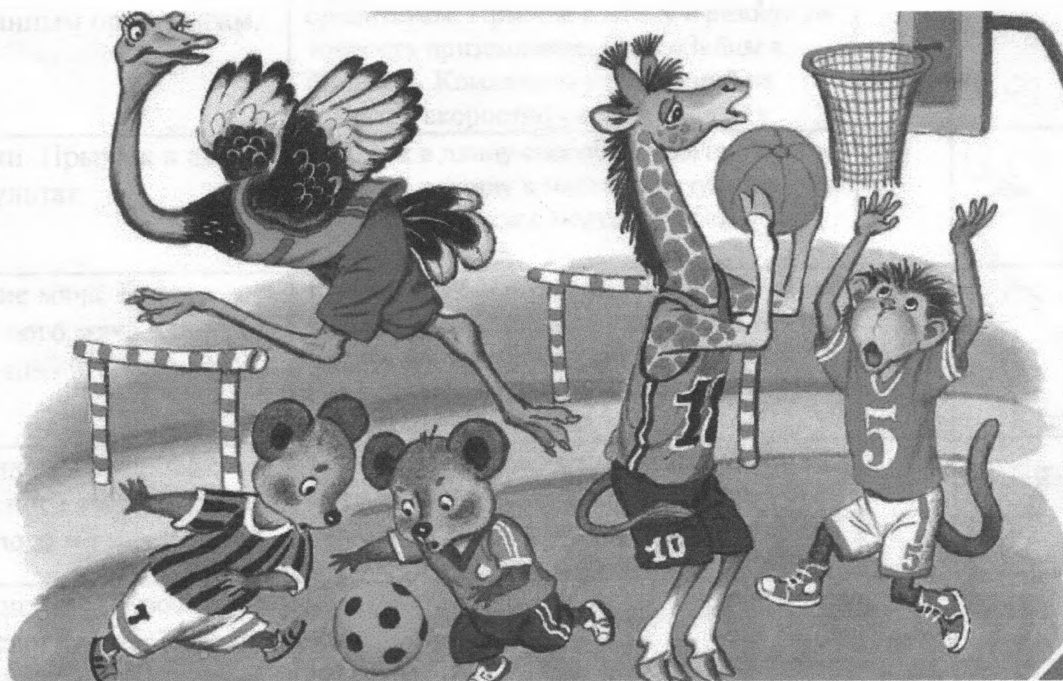
Р.Б. Пенжалиева Пенжалиева Р.Б.

Согласовано заместитель
директора по УВР

Х.М. Алиева Алиева Х.М.
31 августа 2020 г.



Рабочая программа предмет «Физкультура» для 4а класса



Учитель нач. кл.:
Агаева Р.У.

2020 -2021 учебный год

Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№урока	Тема урока	Содержание деятельности учащихся	кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Легкая атлетика 10 часов. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	4.09	4.09
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30м.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	5.09	5.09
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.		1	7.09	7.09
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1	14.09	14.09
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1	12.09	12.09
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	14.09 18.09	14.09 18.09
7	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	19.09	19.09
8	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	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.	1	21.09	21.09
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1	25.09	25.09
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.		1	26.09	26.09
11	Подвижные игры 19 часов.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	28.09	28.09
	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»		1	28.09	28.09
12	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»		1	2.10	2.10

	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1	3.10	3.10
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.		1	5.10	5.10
15	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	9.10	9.10
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».		1	10.10	10.10
17	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	12.10	12.10
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	16.10	16.10
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета		1	17.10	17.10
20	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	19.10	19.10
21	«Пионербол» правила игры.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.	1	23.10	23.10
22-23	«Пионербол» правила игры.		1	23.10	23.10
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.	1	24.10	24.10
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»		1	26.10	26.10
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	1		
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»		1		
28	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
29	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
30	<i>Гимнастика 18 часов.</i>	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		

	ОБР упр. Прыжки по полоскам			16.11	16.11
31	Ведение мяча, удар по мячу.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	21.11	21.11
32	Ведение мяча, удар по мячу.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1	23.11	23.11
33	Эстафета с предметами	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	27.11	27.11
34	Эстафета с предметами	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	30.11	30.11
35	Строевые упражнения.	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Быстро по местам»	1	4.12	4.12
36	ОРУ. Вис. Строевые упражнения.	ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	7.12	7.12
37	ОРУ. Вис.		1	11.12	11.12
38	Вис. Эстафеты.	ОРУ. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	1	12.12	12.12
39	Вис. Эстафеты.		1	14.12	14.12
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	ОРУ с мячами. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1		
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.		1		
42	ОРУ в движении упражнения с обручем	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
43	ОРУ в движении упражнения со скакалкой		1		
44	ОРУ в движении упражнения со скакалкой		1		
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		1		
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		1		
48	ОРУ в движении 20 часов		1		
49	Упражнения на развитие ловкости	Разминка на учебном круге	1		
50	Упражнения на развитие быстроты	Разминка на учебном круге	1		

	Броски легких предметов на дальность и цель	Совершенствовать координацию работы рук и ног.	1		
52	Нижняя передача мяча в парах		1		
53	Верхняя передача мяча в парах	Провести игру «Кто дальше».	1		
54	Верхняя и нижняя передача над собой		1		
55	Нижняя передача мяча на собой		1		
56	Верхняя передача мяча над собой		1		
57	Броски мяча одной рукой от плеча		1		
58	Ловля и передача мяча по кругу		1		
59	Броски мяча двумя руками		1		
60	Ловля и передача мяча на месте и в движении		1		
61	Ведение мяча с изменением направлений		1		
62	Ведение мяча на месте и в движении		1		
63	Равномерный бег до 5-и минут		1		
64	Многоскоки. Прыжки на одной ноге		1		
65	Метание мяча на месте		1		
66	Высокий старт		1		
67	Круговая эстафета 15-20 минут		1		
68	Подвижные игры	Игра «Верёвочка под ногами».	1		
69	<i>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</i>	Инструктаж по Т.Б. 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.	1		
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.		1		
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.		1		
71	Ведение мяча.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1		
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра	1		

		«Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
73	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1		
74	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1		
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1		
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1		
77	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1		
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».	1		
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		1		
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		1		
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		1		
83	Броски мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
84	Броски мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		1		
85	Броски мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		1		
86	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
87	Ловля и передача мяча.		1		

88	Ловля и передача мяча. Игра мини-баскетбол.		1		
89	Ловля и передача мяча. Игра мини-баскетбол.		1		
90	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Броски мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
91	Тактические действия в защите и нападении.		1		
92	Тактические действия в защите и нападении.		1		
93	Легкая атлетика 10 часов.	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		
	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.		1		
94	Бег на скорость (30,60 м).	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		
95	Бег на скорость (30,60 м).		1		
96	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		1		
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1		
100	Метание малого мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1		
101	Метание набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	1		
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	1		