

**Календарно-тематическое планирование для 4 «Б» класса
на 2013-2014 учебный год**

№ уро ка	Раздел программы	Тема урока	Сроки прохождения		Примечание
			Плановые	Фактиче ские	
1 четверть – 27 ч					
1.	1 Лёгкая атлетика(15 ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Перестрелка».	02.09		
2.		Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Сдача норматива челночный бег 3×10 м; Игра «Вызов по имени».	03.09		
3.		Урок – соревнование. Бег 30м.	04.09		
4.		Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью 30м. Подвижная игра «Перестрелка».	09.09		
5.		Бег с ускорением на расстояние 60 м. Игра «Футбол».	10.09		
6.		Урок – соревнование. Эстафетный бег.	11.09		
7.		Сдача норматива бег 60м. Подвижная игра «Снайперы».	16.09		
8.		Сдача норматива метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	17.09		
9.		Урок – соревнование. Прыжки в длину с места на результат.	18.09		
10.		Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка».	23.09		
11.		Сдача норматива прыжка в длину с места. Игра «Футбол».	24.09		
12.		Урок – соревнование. Круговая эстафета по 30 м.	25.09		
13.		Обучение бегу на выносливость до 1000м. Игра «Перестрелка»	30.09		
14.		Сдача норматива бег 1000м. Игра «Футбол».	01.10		
15.		Урок – соревнование. Круговая эстафета по 50 м	02.10		
16.	Спортивные игры - Баскетбол (12ч)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Обучение стойкам и перемещениям, передачи и ловли мяча. Эстафета.	07.10		
17.		Обучение технике передачи мяча в тройках Игра «Баскетбол».	08.10		

18.		Урок – соревнование. Эстафеты с элементами баскетбола.	09.10		
19.		Обучение технике броска мяча в кольцо. Игра «Баскетбол».	14.10		
20.		Контроль ведения мяча с изменением направления. Игра «Баскетбол».	15.10		
21.		Урок – соревнование. Соревнования по ОФП: - прыжки в длину с места; - челночный бег; - сгибание рук в упоре; - упр. на пресс.	16.10		
22.		Контроль ведения мяча с броском в кольцо. Игра «Баскетбол».	21.10		
23.		Обучение штрафным броскам мяча в кольцо. Эстафета.	22.10		
24.		Урок – соревнование. Эстафета с элементами баскетбола	23.10		
25.		Контроль ведения мяча, бросок в кольцо. Игра «Баскетбол».	28.10		
26.		Контроль броска мяча с различных точек.	29.10		
27.		Урок – соревнование. Эстафета с элементами баскетбола.	30.10		
2 четверть – 21 ч					
28.	Гимнастика с элементами акробатики (16ч)	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Обучение строевым упражнениям. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Эстафеты.	11.11		
29.		Закрепление строевых упражнений. Обучение техники выполнения кувырка вперед, назад. Боковой галоп. Игра «Удочка».	12.11		
30.	Подвижные игры (5ч)	Урок подвижных игр. Игры «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Мяч ловцу».	13.11		
31.	Гимнастика с элементами акробатики	Обучение строевым упражнениям. Перестроение из одной шеренги в три, четыре уступами. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад, стойка на лопатках. Игра «Прыжки по полосам».	18.11		
32.		Контроль техники выполнения кувырков вперед и назад, стойка на лопатках. Игра «Перестрелка».	19.11		

33.		Урок – соревнование. Отжимание, прыжки через скакалку, упр. на пресс. Игра «Волк во рву».	20.11		
34.		Обучение ходьбе по бревну, большими шагами и выпадами, на носках; Игра «Пустое место».	25.11		
35.		Обучение поворотам прыжком на 90° и 180° на бревне; приседанию и переходу в упор присев, в упор стоя на колене, в сед на бревне. Эстафеты с предметами. ТБ при выполнении упражнений.	26.11		
36.		Урок – соревнование. « День Прыгуна»: прыжок в длину с места; прыжки через скакалку.	27.11		
37.		Обучение техники выполнения «мост» с помощью. Контроль комбинации на бревне. Игра «Овладей мячом».	02.12		
38.		Совершенствование техники выполнения «мост» с помощью. Игра «Снайперы».	03.12		
39.	Подвижные игры	Урок подвижных игр. Игры «Вызов по имени», «Перестрелка». ТБ во время игр.	04.12		
40.	Гимнастика с элементами акробатики	Обучение техники выполнения висов на гимнастической стенке, поднимание ног в вися. Игра «Перестрелка».	09.12		
41.		Совершенствование техники выполнения висов на гимнастической стенке, поднимание ног в вися. Эстафеты с предметами.	10.12		
42.	Подвижные игры	Урок подвижных игр. Игры «Охотники и утки», «Мяч ловцу».	11.12		
43.	Гимнастика с элементами акробатики	Обучение технике выполнения опорного прыжка через козла. Совершенствование акробатических комбинации. Эстафеты с предметами.	16.12		
44.		Повторение технике выполнения опорного прыжка через козла. Совершенствование акробатических комбинации. Игра «Овладей мячом».	17.12		
45.	Подвижные игры	Урок подвижных игр. Игры «Удочка», «Снайперы», «Быстро и точно».	18.12		

46.		Обучение технике лазания по гимнастической стенке с поперечным и одновременным перехватом рук. Игра «Перестрелка».	23.12		
47.		Обучение технике лазания по канату в три приема. Круговая тренировка. Игра «Перестрелка».	24.12		
48.	Подвижные игры	Урок подвижных игр. Игры «Подвижная цель», «Вызов по имени», «Мяч ловцу». ТБ во время игр.	25.12		
3 четверть – 30 ч					
49.	Лыжная подготовка (21ч)	Правила ТБ во время лыжной подготовки. Поворот на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 25-30 м.	13.01		
50.		Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Повторить технику подъемов и спусков с небольшого склона ТБ во время подъема и спуска.	14.01		
51.		Учет навыков передвижения ступающим и скользящим шагом.	15.01		
52.		Обучение двушажному ходу. Передвижение ступающим шагом 30м и скользящим шагом без палок.	20.01		
53.		Закрепление техники передвижения попеременным двушажным ходом. Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто дальше бросит».	21.01		
54.		Урок-соревнование. Прохождение полосы препятствий.	22.01		
55.		Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	27.01		
56.		Передвижение ступающим шагом с широкими размахивающими движениями руками; с небольшого разбега ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	28.01		
57.		Эстафеты на лыжах. Игра в «Снежки».	29.01		
58.		Совершенствование техники попеременного двушажного хода с палками. Обучение технике	03.02		

		передвижения под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами.			
59.		Совершенствование технике одновременного двушажного хода. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	04.02		
60.	Подвижные игры	Урок подвижных игр. Игры «Два мороза», «Снайперы». ТБ во время игр.	05.02		
61.	Лыжная подготовка	Одновременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	10.02		
62.		Совершенствование технике спуска с пологих склонов. Обучение технике торможение плугом.	11.02		
63.		Учет техники спуска внизкой и высокой стойках. Игра «Пятнашки».	12.02		
64.		Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км.	17.02		
65.		Урок подвижных игр. Игры «Два мороза», «Метко в цель». ТБ при проведении игр.	18.02		
66.		Совершенствование поворотов переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2.5 км.	19.02		
67.		Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом.	24.02		
68.		Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра «Два мороза».	25.02		
69.		Игры на свежем воздухе. Игры «Пятнашки», «Снайперы». ТБ при проведении игр.	26.02		
70.		Игры на свежем воздухе. Игра «Овладей мячом», «Кто дальше бросит». ТБ во время игр.	03.03		
71.		Соревнования на дистанции 1 км с общим стартом.	04.03		
72.	Легкая атлетика	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Борьба за	05.03		

		мяч».			
73.	Подвижные игры	Урок подвижных игр. Игры «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». ТБ во время игр.	10.03		
74.	Легкая атлетика	Совершенствование технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	11.03		
75.	Подвижные игры	Урок подвижных игр. Игры «Удочка», «Подвижная цель», «Метко в цель». ТБ во время игр.	12.03		
76.	Легкая атлетика	Совершенствование технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Игры «Удочка», «Вызови по имени».	17.03		
77.		Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Челночный бег 3х5, 3х10м.	18.03		
78.	Подвижные игры	Урок подвижных игр. Игры «Мяч ловцу», «Перестрелка».	19.03		
4 четверть – 24 ч					
79.	Спортивные игры – волейбол (12ч)	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении. Игра «Пионербол».	31.03		
80.		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите. Игра «Перестрелка».	01.04		
81.	Подвижные игры (6ч)	Игры «Космонавты», «Волк во рву». ТБ во время игр.	02.04		
82.	Спортивные игры – волейбол	Обучение технике нижней прямой подачи. Игра «Пионербол».	07.04		
83.		Обучение технике нижней боковой подачи. Игра «Пионербол».	08.04		
84.	Подвижные игры	Игры «Белые медведи», «Космонавты». ТБ во время игр.	09.04		
85.	Спортивные игры – волейбол	Обучение технике верхней прямой подачи. Игра «Пионербол».	14.04		
86.		Обучение технике верхней боковой подаче. Игра «Пионербол».	15.04		
87.	Подвижные игры	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». ТБ во время игр.	16.04		
88.	Спортивные игры – волейбол	Обучение технике передач снизу. Игра «Пионербол».	21.04		
89.		Обучение технике приема подач. Игра «Волейбол».	22.04		
90.	Подвижные игры	Игры «Кто дальше бросит», «Удочка». ТБ во время игр.	23.04		
91.	Спортивные игры –	Совершенствование техники приема подач. Игра «Волейбол».	28.04		

	волейбол				
92.	Легкая атлетика (9ч)	Повторение ТБ на уроках легкой атлетики. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3×10 м. Встречная эстафета. Игра «Пустое место».	29.04		
93.	Подвижные игры	Игры «Вызови по имени», «Пятнашки». ТБ во время игр.	30.04		
94.	Легкая атлетика	Бег на скорость - 60м. Встречная эстафета. Игра «Перестрелка».	05.05		
95.		Бег на результат – 30м, 60 м. Игра «Охотники и утки».	06.05		
96.	Подвижные игры	Подвижные игры «Удочка», «Быстро и точно». ТБ во время игр.	07.05		
97.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву».	12.05		
98.		Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. Игра «Перестрелка».	13.05		
99.		Урок-соревнование. Эстафеты с предметами.	14.05		
100.		Метание малого мяча с места на дальность. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя. Метание в цель с 4-5м. Игра «Пустое место».	19.05		
101.		Сдача контрольного норматива - метание малого мяча с места на дальность. Игра «Снайперы».	20.05		
102.		Урок-соревнование. Прыжок в длину с места; подтягивание; бег 30м; метание теннисного мяча на точность.	21.05		
103.	Спортивные игры – волейбол	Совершенствование техники приема боковых подач. Игра «Волейбол».	26.05		
104.		Совершенствование техники передач. Игра «Волейбол».	27.05		
105.		Совершенствование техники приема и подач. Игра «Волейбол».	29.05		