

Тематическое планирование 4 класс

1	Организационно – методические требования на уроках физической культуры. Т/Б на уроках по л/а.	
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	
3	Челночный бег	
4	Тестирование челночного бега 3 * 10м	
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	
6	Тестирование метания малого мяча на дальность	
7	Техника паса в футболе	
8	Спортивная игра «Футбол»	
9	Техника прыжка в длину с разбега	
10	. Прыжок в длину с разбега на результат	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	
12	Контрольный урок по футболу	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	
16	. Тестирование прыжка в длину с места	
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	
18	Тестирование вися на время	
19	Броски и ловля мяча в парах	
20	Броски мяча в парах на точность	
21	Броски и ловля мяча в парах	
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	
23	Подвижные игры. ОФП	
24	Броски и ловля мяча	
25	Упражнения с мячом	
26	Ведение мяча	
27	Подвижные игры	
28	Кувырок вперед	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	
30	Зарядка	
31	Кувырок назад	
32	Круговая тренировка	
33	Стойка на голове и на руках	
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	
35	Гимнастические упражнения	
36	Висы	
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	
38	Круговая тренировка	
39	Прыжки на скакалке	
40	Прыжки на скакалке на время	
41	Лазанье по канату в два приема	
42	Круговая тренировка	
43	Упражнение на гимнастическом бревне	
44	Упражнения на гимнастическом бревне	
45	Махи на гимнастической стенке	
46	Круговая тренировка	
47	Вращение обруча	
48	Круговая тренировка	
49	Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	
51	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	
53	Одновременный одношажный ход на лыжах	
54	Польем «елочкой», «полу елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	
55	Польем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	

