**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 Класс**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контр. работы** | **Практич.**  **работы** |
| **I четверть - 16 часов (I чирек - 16 сәгать)** | | | | | |  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России.  Россиядә физик культура үсеше тарихы. | 1 |  |  | 1 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта.  Милли спорт төрләре үсеше тарихы. | 1 |  |  | 1 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка.  Мөстәкыйль физик әзерлек. | 1 |  |  | 2 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.  Физик әзерлек дәресләренең организм системалары эшенә йогынтысы. | 1 |  |  | 2 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.  Физик үсеш һәм физик әзерлек күрсәткечләренең еллык динамикасын бәяләү. | 1 |  |  | 3 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.  Физик тәрбия дәресләрендә имгәнүләрне кисәтү кагыйдәләре. | 1 |  |  | 3 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.  Физик тәрбия дәресләрендә беренче ярдәм күрсәтү. | 1 |  |  | 4 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.  Гәүдә төзелешен формалаштыруга багышланган профилактик күнегүләр. | 1 |  |  | 4 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 9 | Закаливание организма.  Организмны чыныктыру. | 1 |  |  | 5 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Гимнастика һәм акробатик күнегүләр ясаганда имгәнүләрне кисәтү. | 1 |  |  | 5 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 11 | Акробатическая комбинация.  Акробатик комбинация. |  |  |  | 6 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 12 | Акробатическая комбинация. Повторение.  Акробатик комбинация. Кабатлау. | 1 |  |  | 6 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.  Гимнастик ат аша сикерү. | 1 |  |  | 7 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.  Терәк сикерүгә өйрәтү өчен өстәмә күнегүләр. | 1 |  |  | 7 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 15 | Обучение опорному прыжку.  Терәк сикерүгә өйрәтү | 1 |  |  | 8 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 16 | Упражнения на гимнастической перекладине.  Гимнастик перекладинада күнегүләр. | 1 |  |  | 8 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| **II четверть - 16 часов (II чирек - 16 сәгать)** | | | | | |  |
| 17 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.  Түбән гимнастик перекладинага эленеп тору һәм таяну. | 1 |  |  | 9 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 18 | Танцевальные упражнения «Летка-енка».  Бию күнегүләре «Летка-енка». | 1 |  |  | 9 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 19 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.  Җиңел атлетика дәресләрендә имгәнүләрне кисәтү. | 1 |  |  | 10 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 20 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега.  Биеклеккә сикерү күнегүләре. | 1 |  |  | 10 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 21 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.  Йөгерү юлы белән биеклеккә сикерү. | 1 |  |  | 11 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 22 | Беговые упражнения.  Йөгерү күнегүләре. | 1 |  |  | 11 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 23 | Метание малого мяча на дальность.  Кечкенә тупны ераклыкка ыргыту. | 1 |  |  | 12 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.  Чаңгы дәресләрендә имгәнүләрне кисәтү | 1 |  |  | 12 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 25 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.  Чаңгыда бер адым белән хәрәкәт итү | 1 |  |  | 13 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 26 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.  Чаңгыда бер адым белән хәрәкәт итү: күнегүләр ясау. | 1 |  |  | 13 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 27 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.  Чаңгыда хәрәкәт итүдә имитация күнегүләре. | 1 |  |  | 14 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.  Бер үк вакытта зур булмаган сөзәклектән чаңгыда бер адым белән хәрәкәт итү. | 1 |  |  | 14 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 29 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.  Хәрәкәт фазалары буенча һәм тулы координациядә бер үк вакытта хәрәкәтләнү. | 1 |  |  | 15 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 30 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.  Йөзү бассейны дәресләрендә имгәнүләрне кисәтү. | 1 |  |  | 15 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 31 | Подводящие упражнения.  Кереш күнегүләр. | 1 |  |  | 16 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 32 | Упражнения с плавательной доской.  Йөзмә такта белән күнегүләр. | 1 |  |  | 16 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| **III четверть - 20 часов (III чирек - 20 сәгать)** | | | | | |  |
| 33 | Упражнения в скольжении на груди.  Алгы як белән йөзү. | 1 |  |  | 17 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 34 | Плавание кролем на спине в полной координации.  Тулы гәүдә белән аркада йөзү. | 1 |  |  | 17 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 35 | Плавание кролем на спине в полной координации. Повторение.  Тулы гәүдә белән аркада йөзү. Кабатлау. |  |  |  | 18 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 36 | Упражнения в плавании способом кроль.  Кроль ысулы белән йөзү күнегүләре. | 1 |  |  | 18 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 37 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.  Хәрәкәтле уеннарда имгәнүләрне кисәтү. | 1 |  |  | 19 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».  «Тыелган хәрәкәт» уенын өйрәнү. | 1 |  |  | 19 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 39 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».  "Хәрәкәтле максат" уенын өйрәнү. | 1 |  |  | 20 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 40 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».  “Футбол тубы белән эстафета” хәрәкәтчән уенын өйрәнү. | 1 |  |  | 20 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 41 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина».  «Пар машинасы» уенын өйрәнү. | 1 |  |  | 21 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 42 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».  «Көймәләр ярышы» хәрәкәтчән уенын өйрәнү. | 1 |  |  | 21 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 43 | Упражнения из игры баскетбол.  Баскетбол уеныннан күнегүләр. | 1 |  |  | 22 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 44 | Упражнения из игры баскетбол. Повторение.  Баскетбол уеныннан күнегүләр. Кабатлау. | 1 |  |  | 22 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 45 | Упражнения из игры футбол.  Футбол уеныннан күнегүләр. | 1 |  |  | 23 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 46 | Упражнения из игры футбол. Повторение.  Футбол уеныннан күнегүләр. Кабатлау. | 1 |  |  | 23 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 47 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.  Спорт нормативларын кагыйдәләрен 3 баскычта үтәү. | 1 |  |  | 24 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 48 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.  Дәресләрдә куркынычсызлык кагыйдәләре. Сәламәтлек һәм ТИН. Безнең көннәрдә ГТО. | 1 |  |  | 24 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 30 метрга йөгерү. Эстафеталар. | 1 |  |  | 25 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 50 | Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.  Сәламәтлек һәм ТИН. Безнең көннәрдә ГТО. | 1 |  |  | 25 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 1000 метрга йөгерү. | 1 |  |  | 26 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 2 км га кросс. күнегүләр. | 1 |  |  | 26 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| **IV четверть - 16 часов (IV чирек - 16 сәгать)** | | | | | |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Чаңгыда йөгерү 1 км. Эстафеталар. | 1 |  |  | 27 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Малайларга тартылу. Идәндә ятып кулларны бөгү һәм турайту. Эстафеталар. | 1 |  |  | 27 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Ятып 90см га кадәр тартылу. Эстафеталар | 1 |  |  | 28 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Гимнастика эскәмиясендә күнегүләр. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 28 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Яткан килеш гәүдәне күтәрү. Хәрәкәтле уеннар | 1 |  |  | 29 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.  ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Урыннан озынлыкка ике аякта сикерү. Эстафеталар | 1 |  |  | 29 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Хәрәкәтле уеннар | 1 |  |  | 30 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.  ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. | 1 |  |  | 30 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 150г авырлыктагы тупны ыргыту. Хәрәкәтле уеннар | 1 |  |  | 31 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты.  ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Чалыштырып йөгерү. 3\*10м. Эстафеталар. | 1 |  |  | 31 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Йөзү 50м га. Хәрәкәтле уеннар | 1 |  |  | 32 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 64 | Плавание 50м. Подвижные игры.  Йөзү 50м га. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 32 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.  ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. | 1 |  |  | 33 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 66 | Игра «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний **(тестов)** 3 ступени.  ГТО һәм сәламәт яшәү рәвешенә багышланган “Зур узышлар” уены, **тестлар**. | 1 |  |  | 33 неделя |  |
| 67 | Игра «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ.  ГТО һәм ЗОЖга багышланган "Зур узышлар" уены. | 1 |  |  | 34 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени.  ГТО һәм сәламәт яшәү рәвеше өлкәсенә багышланган “Зур узышлар” бәйрәме, 3 баскыч сынау кагыйдәләрен һәм техникасы белән. | 1 |  |  | 34 неделя | <http://resh.edu.ru>/ |
|  |  | 68 |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |