

Г.П. Маковецкая, Т.Н. Васильченко, О.И. Меркель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методическое пособие

для учителей 4 класса
11-летней общеобразовательной школы

Рекомендовано
Министерством образования и науки
Республики Казахстан

Алматыкітап баспасы
2014

План-график распределения программного материала на I четверть

Легкая атлетика и игры

№	Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Основы знаний: ТБ на уроках легкой атлетики, играх при занятиях на н/оборудовании, на площадках. Понятие о здоровье, закаливании, выносливости, силе и жизнерадостности. Режим дня школьников, выполнение домашнего задания	x																	
2	Строевые упражнения: повороты, расчеты, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба: обычная, с заданием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Бег: в медленном темпе, с увеличением дистанции на каждом уроке		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении без предметов и с предметами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Специальные упражнения: беговые		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	прыжковые				+	+	+	+	+	+	+								
	метателя							+	+	+	+	+	+						
7	Бег 60м													x		x	x		
8	Подтягивание (тест)			x															

9	Прыжок в длину с места (тест)		х																		
10	6-минутный бег			х																	
11	Высокий старт, бег 30 м (тест)		х																		
12	Челночный бег 3x10 м (тест)			х																	
13	Прыжки в длину с разбега и в высоту (разнообразные)				х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х						
14	Метание малого мяча на дальность и в цель							х	х	х	х	х	х								
15	Бег 2000 м без учета времени																	х	х		
16	Бег с преодолением препятствий			х	х	х	х	х	х	х				х	х						
17	Элементы футбола: М.																				
	ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы																	х	х	х	х
	Удары по мячу																	х	х	х	х
	Остановка катящегося мяча																	х	х	х	х
18	Подвижные игры: «Удержи мяч в воздухе», «Пионербол», «Охотники и утки», «Выше земли»		х	х	х	х	х			х	х		х								
19	Упражнения на н/оборудовании				х	х	х	х	х				х	х							
20	Игры: подготовительные к спортивным играм «Защита укреплений»																	х	х	х	х
21	Домашнее задание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<p>Пояснение к плану-графику: Цифры по горизонтали обозначают номера уроков. Цифры по вертикали – нумерация программного материала. х – основной материал, + – неосновной материал.</p>																					

План-график распределения программного материала на II четверть

Гимнастика. Игры

№	Учебный материал	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	Теоретические сведения	В процессе уроков													
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметом и без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения в равновесии	x	x	x	x	x	x	x							
5	Прыжки опорные								x	x	x	x	x		
6	Лазание	x	x	x	x	x	x	x							
7	Акробатические упражнения		x	x	x	x	x	x							
8	Висы и упоры								x	x	x	x	x		
9	Полоса препятствий													x	x
10	Танцевальные упражнения	В процессе уроков													
11	Подвижные игры: «Салки с ленточками», «Выше земли»	x									x	x			

Пояснение к плану-графику: Цифры по горизонтали обозначают номера уроков. Цифры по вертикали – нумерацию программного материала. x – основной материал, + – неосновной материал

Гимнастика. Уроки №19–32

Урок №19

Задачи:

1. Сообщить теоретические сведения и правила ТБ на уроках гимнастики.
2. Повторить упражнения в лазании и равновесии за 3 класс.
3. Воспитывать организованность при выполнении упражнений в группах.

Инвентарь: маты, брусья, конь, козел, канат, перекладина, скакалки, музыкальный центр. Построение в шеренгу, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: ходьба под счет на месте, повороты кругом.

Ходьба и бег с заданием.

ОРУ в движении и на месте.

Танцевальные движения.

Работа по станциям:

Жердь, конь, канат, скамейка, маты – ранее изученные упражнения.

Построение в шеренгу. Подведение итогов урока.

Уроки №31–32

Задача:

Проверить умения применять изученные гимнастические упражнения в работе по станциям.

Место занятия: спортплощадка.

Инвентарь: маты, брусья, конь, козел, канат, перекладина, скакалки, музыкальный центр.

Построение в шеренгу, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: ходьба под счет на месте, повороты кругом.

Ходьба и бег с заданием.

ОРУ в движении и на месте.

Станции:

1. Канат: лазание в три приема.
2. Акробатика: ранее изученные упражнения (рис.).
3. Низкое бревно: ранее изученные упражнения (рис.).
4. Перекладина: ранее изученные упражнения (рис. 26).
5. Жердь: ранее изученные упражнения (рис. 27).
6. Конь, козел: соскок в упор, присев, и соскок, прогнувшись.
7. Игра по выбору учащихся.

Построение в шеренгу. Подведение итогов урока.

План-график распределения программного материала на III четверть

Лыжная подготовка. Игры

№	Учебный материал	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	Теоретические сведения о ТБ	x																				
2	Строевые упражнения на лыжах и с лыжами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											
3	Скользкий шаг	x	x	x																		
4	Попеременный 2-х шажный ход				x	x	x	x	x	x	x											
5	Спуск в стойке						x	x														
6	Поворот переступанием	x	x	x																		
7	Подъем «лесенкой»								x	x	x											
8	Прохождение дистанции 2-3 км		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
9	Игры-эстафеты									x												
10	Свободное катание											x	x									
	Игры																					
11	Элементы техники игры в баскетбол													x	x	x	x	x	x	x	x	x
12	Игры подготовительные к спортивным (пионербол, мяч капитану, эстафеты с мячами, не давай мяч водящему)														x		x		x			x
13	Игры на развитие скоростных качеств (быстроты, силы)														x	x			x			x
<p><i>Пояснение к плану-графику:</i> Цифры по горизонтали обозначают номера уроков. Цифры по вертикали – нумерацию программного материала. x – основной материал, + – неосновной материал</p>																						

План-график распределения программного материала на IV четверть

Легкая атлетика. Игры

№	Учебный материал	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1	Теоретические сведения	x															
2	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	ОРУ без предмета																
4	ОРУ в движении и на месте																
5	ОРУ с предметами																
6	Ходьба и бег	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Длительный бег до 2 км	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Прыжки в высоту												x	x			
9	Прыжки в длину					x	x	x	x								
10	Метание мяча		x	x	x					x	x	x					
11	Бег 30 м, 60 м	x		x	x	x											
12	Игры, эстафеты				x	x	x	x									
13	Упражнения на н/оборудовании	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Работа с мячами									x	x	x	x	x	x	x	x
15	Прыжки через препятствия							x	x				x	x			
16	Национальные игры	x	X	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Тесты: 30 м, 60 м, прыжки с места, подтягивание															x	x
<p><i>Пояснение к плану-графику:</i> Цифры по горизонтали обозначают номера уроков. Цифры по вертикали – нумерация программного материала. x – основной материал, + – неосновной материал</p>																	