**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п /п | Дата  проведе-  ния | Раздел  программы | Тема урока | Примечание  для коррек-  тировкипрограммы) |
| 1 |  | **Лёгкая атлетика**  **(12ч.)** | Вводный инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Виды ходьбы, бега, прыжков. |  |
| 2 |  | Бег 30м. Встречная эстафета. |  |
| 3 |  | **Знания о физической культуре**  **(5ч)** | **Зарождение физической культуры .**Игра «Дальние броски». |  |
| 4 |  | Высокий старт. Бег 30 метров. |  |
| 5 |  | Стартовый разгон. Спринтерский бег. Эстафета. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |
| 6 |  | Спринтерский бег. Финиширование. |  |
| 7 |  | Спринтерский бег. |  |
| 8 |  | Техника прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |
| 9 |  | **Физическая культура Древней**  **Греции и Древнего Рима.** Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 10 |  | Челночный бег. Метание теннисного мяча на дальность . Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |
| 11 |  | Метание теннисного мяча на дальность . Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |
| 12 |  | Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег. Эстафета. |  |
| 13 |  | Бег на длинные дистанции(1000м). |  |
| 14 |  | Бег на длинные дистанции(1000м). |  |
| 15 |  | **Физическая культура в**  **Средние века в Европе.**Игра «Резиночка». |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры (баскетбол 15ч)** | Перемещения, ведения, ловля и передачи мяча. Броски мяча. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты. Подвижные игры. |  |
| 16 |  | Инструктаж по охране труда. Перемещения, ведение мяча на месте. |  |
| 17 |  | Перемещения, ведение мяча на месте правой, левой рукой. |  |
| 18 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. |  |
| 19 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |
| 20 |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  |
| 21 |  | **Физическая культура в Древнем Китае, Японии, Индии.**Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 22 |  | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. |  |
| 23 |  | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. |  |
| 24 |  | Ловля и передача мяча в кругу. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 25 |  | Передача мяча в парах. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра. |  |
| 26 |  | Передача мяча в парах. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра. |  |
| 27 |  | **Физическая культура в России.** Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |
| 28 |  | Броски мяча в кольцо. Эстафеты. |  |
| 29 |  | Броски мяча в кольцо. Эстафеты. |  |
| 30 |  | Передача мяча в парах. Броски. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 31 |  | Передача мяча в парах. Броски. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 32 |  | **Организа-**  **ция ЗОЖ(1ч)** | **Режим дня.** Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 33 |  |  | Передача мяча в парах. Броски. Игра по упрощенным правилам. |  |
|  |  | **Гимнастика**  **(23ч)** | **Строевые упражнения и строевые приёмы. Лазанье. Висы. Упоры. Акробатические упражнения. Эстафеты.** |  |
| 34 |  | Инструктаж по охране труда.  Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. |  |
| 35 |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Кувырок вперед. |  |
| 36 |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2-3 кувырка вперед слитно |  |
| 37 |  | Стойка на лопатках. Игра «Волк во рву». |  |
| 38 |  | Стойка на лопатках. Игра «Волк во рву». |  |
| 39 |  | **Организа-**  **ция ЗОЖ(3ч)** | **Правильное питание.**Игра «Волк во рву». |  |
| 40 |  |  | Подтягивания в висе. Вис на согнутых руках. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |
| 41 |  | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев |  |
| 42 |  | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев |  |
| 43 |  | Кувырок назад в упор присев. |  |
| 44 |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. |  |
| 45 |  |  | **Гигиена одежды и обуви.** Игра «Аисты». |  |
| 46 |  |  | Кувырок назад. |  |
| 47 |  | Кувырок назад. |  |
| 48 |  | Мост из положения лежа на спине. |  |
| 49 |  | Мост из положения стоя с помощью |  |
| 50 |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 51 |  |  | **Правила личной гигиены. .** Игра «Эстафета зверей». |  |
| 52 |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 53 |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 54 |  | **Административная контрольная работа** |  |
| 55 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |
| 56 |  | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с предметами. |  |
| 57 |  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(2ч)** | **Измерение длины и массы тела.**  Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |
| 58 |  |  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. Игра « Резиночка ». |  |
| 59 |  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». |  |
| 60 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». |  |
| 61 |  | **Подвижные и спортивные игры (футбол 14ч)** | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Остановка. Удары по мячу. Игра Мини-футбол.  Инструктаж по охране труда. |  |
| 62 |  | Ведение мяча с ускорением. Игра в мини-футбол. |  |
| 63 |  | **Оценка основных двигательных качеств.** Игра «Аисты». |  |
| 64 |  | Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Игра в мини-футбол. |  |
| 65 |  |  | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра в мини-футбол. |  |
| 66 |  | Удар по неподвижному мячу. Игра в мини-футбол. |  |
| 67 |  | **Физкультурно-оздорови-**  **тельная деятель-**  **ность(5ч)** | **Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.**  Игра «Резиночка». |  |
| 68 |  |  | Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. |  |
| 69 |  | Удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол. |  |
| 70 |  | Удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол. |  |
| 71 |  | Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол. |  |
| 72 |  | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра в мини-футбол. |  |
| 73 |  | **Физические упражнения для физкультминуток.**Игра «Эстафета зверей». |  |
| 74 |  | Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. |  |
| 75 |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. |  |
| 76 |  | Тактические действия в защите Игра в мини-футбол. |  |
| 77 |  | Тактические действия в защите Игра в мини-футбол. |  |
| 78 |  | **Подвижные и спортивные игры (волейбол 14ч)** | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Двухсторонняя игра. Игра «Пионербол». Инструктаж по охране труда. |  |
| 79 |  | Остановка скачком после ходьбы и бега. Игра «Пионербол». |  |
| 80 |  | Передача мяча подброшенного партнером. Игра «Пионербол». |  |
| 81 |  | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 82 |  | Передача в парах . Игра «Пионербол». |  |
| 83 |  | **Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.**Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 84 |  | Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации. |  |
| 85 |  | Передачи у стены. Игра «Пионербол». |  |
| 86 |  | Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол». |  |
| 87 |  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 88 |  | Многократные передачи в стену. Игра «Пионербол». |  |
| 89 |  | **Упражнения для профилактики нарушений зрения.**Игра «Прыгающие воробушки». |  |
| 90 |  | Передачи в парах через сетку. Игра «Пионербол». |  |
| 91 |  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 92 |  | Многократные передачи в стену. Игра «Пионербол». |  |
| 93 |  | Двухсторонняя игра. |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика**  **(11ч)** | Бег, прыжки, метание. Эстафеты. Подвижные игры. |  |
| 94 |  |  | Инструктаж по охране труда.  Подготовка к сдаче норм ГТО. Спринтерский бег. Встреч­ная эстафета. |  |
| 95 |  | Бег на результат *(30 м).*Игра «Белые медведи». |  |
| 96 |  | Бег на короткие дистанции (60м) Игра «Эстафета зверей». |  |
| 97 |  | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше» |  |
| 98 |  | Равномерный медленный бег *(10мин).*Игра «Волк во рву». |  |
| 99 |  | **Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.** |  |
| 100 |  | Промежуточная аттестация.  Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». |  |
| 101 |  | Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». |  |
| 102 |  | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.Игра «Прыгающие воробушки». |  |
| 103 |  | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. Игра «Прыгающие воробушки». |  |
| 104 |  | Метание малого мяча с места на дальность . Игра «Зайцы в огороде». |  |
| 105 |  |  | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Дальние броски». |  |