**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ                                          4 класс– 2часа в неделю. (68ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | Вид  контроля | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **1 четверть (18ч.)** | | | | | | | | | |  |  |
| **Лёгкая атлетика(10 ч.)** | | | | | | | | | |  |  |
| **1** | Ходьба  и бег (9 ч) | | Вводный | Ходьба с изменением длины и часто- ты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий |  |  |
| **2** | Комплексный | **Бег на результат *(30м****)*   Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических  качеств | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий |  |  |
| **3** | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ.  **Челночный бег 3х10м.**  Развитие скоростных и координационных способностей | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | | Текущий |  |  |
| **4** |  | | учётный | **Бег на результат *(60 м).***  Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | |  |  |  |
| **5** |  | | Комплексный | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба –  100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(до 10 мин)*; чередовать  ходьбу с бегом | | Текущий |  |  |
| **6** |  | | Комплексный | **Равномерный бег *(6 мин****).* ОРУ.   ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6мин)*; | | На результат |  |  |
| **7** | Прыжки  (2 ч) | | Комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | | Текущий |  |  |
| **8** |  | | Комплексный | **Прыжок в длину с места -учет.**  Игра «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей | | | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | | Текущий |  |  |
| **9** | Метание  мяча (3 ч) | | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | | Текущий |  |  |
| **10** |  | | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей | | | ***Уметь:***метать из различных положений на дальность и в цель | | Метание  в цель  *(из пяти*  *попыток –*  *три попадания)* |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)** | | | | | | | | | |  |  |
| **11-12** | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | Комплексный  Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | |  |  |
| **13** |  | | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом*(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | |  |  |
| 14-15 |  | | Комплексный  Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом*(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | |  |  |
| 16-17 |  | | Комплексный  Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной  рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой*(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».  Развитие координационных способ-  ностей | ***Уметь:*** владеть мячом*(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-  баскетбол | | Текущий | |  |  |
| 18 |  | | Комплексный  Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом*(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | |  |  |
| **2 четверть (14ч.)** | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика (10 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 1\19 | | Акробатика  Строевые  упражнения. Упражнения в равновесии  (6 ч) | Комплексный | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | | Текущий | |  |  |
| 2\20 | |  | Комплексный | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | |  |  |
| 3\21 | |  | Комплексный | | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | |  |  |
| 4-5  \22-23 | |  | Учетный | | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Выполнить комбинацию из разученных элементов | |  |  |
| 6-7\  24-25 | | Висы (6 ч) | Комплексный | | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры | | Текущий | |  |  |
| 8\26 | |  | Учетный | | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног  в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры, подтягивания в висе | | Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1;  д.: 12– 8–2 | |  |  |
| 9\27 | | Опорный прыжок,  лазание  по канату  (6 ч) | Комплексный  Комплексный | | ОРУ в движении. Лазание по канату  в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий | |  |  |
| 10-11\  28-29 | |  | Комплексный | | ОРУ в движении. Лазание по канату  в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий | |  |  |
| 12-13\  30-31 | |  | Комплексный | | ОРУ в движении. Опорный прыжок  на горку матов. Вскок в упор на коле- нях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий | |  |  |
| 14\32 | |  | Комплексный  Учетный | | ОРУ в движении. Опорный прыжок  на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. лазание  по канату. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | | Текущий  Оценка техники лазания  по канату | |  |  |
| **3 четверть (30 ч.)** | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка(16ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 1\33 | **Инструктаж по технике безопасности**. | | вводный | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Основные требования к одежде и обуви во время занятий.  Температурный режим.  «Третий лишний» | Знать и выполнять технику безопасности. | | текущий | |  |  |
| 2\34 | **Передвижение попеременным двушажным шагом с палками** | | Новый материал | | Организационные команды и приемы: укладка, переноска лыж на плече, под рукой.  Передвижение попеременным двушажным шагом с палками | Уметь правильно переносить лыжный инвентарь к месту занятий | | текущий | |  |  |
| 3\35 | **Повороты переступанием в движении.** | | совершенствование | | Попеременный двушажный ход  без палок.  Повороты переступанием в движении. | Техничная ходьба на лыжах | | текущий | |  |  |
| 4\36 | **Подъёмы, торможение, спуски.** | | Новый материал | | Подъем «лесенкой», «елочкой»  Торможение «плугом» и упором, спуски в стойке лыжника | Технично выполнять задания | | текущий | |  |  |
| 5\37 | **Сочетание попеременного двушажного  хода с подъемами, спусками и торможением** | | комплексный | | Попеременный двушажный ход  с палками.  Подъем «лесенкой».  Спуск в стойках.  Сочетание попеременного двушажного  хода с подъемами, спусками и торможением | Техничная ходьба на лыжах | | текущий | |  |  |
| 6\38 | **спуск в стойках** | | совершенствование | | Подъем «елочкой», «лесенкой»; спуск в стойках лыжника; торможение «плугом» | Технично выполнять задания | | текущий | |  |  |
| 7\39 | **Прогулка на лыжах по пересеченной местности** | | совершенствование | | Прогулка на лыжах по пересеченной местности до 2,5 км  «Защита укрепления» | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | | текущий | |  |  |
| 8\40 | **Передвижение на лыжах до 2 км** | | совершенствование | | Передвижение на лыжах до 2 км с подбиранием предметов | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | | текущий | |  |  |
| 9\41 | **Попеременный двухшажный ход** | | совершенствование | | Попеременный двушажный ход  «Самый быстрый» | Техничная ходьба на лыжах | | текущий | |  |  |
| 10\  42 | **Лыжная гонка 1 км** | | совершенствование | | Лыжная гонка 1 км  «Перестрелка» | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | | текущий | |  |  |
| 11\  43 | **Одновременный двухшажный ход** | | Новый материал | | Одновременный двушажный ход |  | | текущий | |  |  |
| 12\  44 | **Подъёмы, торможение, спуски.** | | совершенствование | | Спуск со склона в средней стойке, подъем «елочкой». Торможение «Плугом» | Уметь подниматься, спускаться и тормозить на лыжах | | текущий | |  |  |
| 13-14\  45-46 | **Преодоление ворот при спуске.** | | комплексный | | Преодоление ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Подъём на склон полуелочкой. | Уметь использовать различные способы передвижения на лыжах. | | текущий | |  |  |
| 15-16\  47-48 | **«Крутой спуск».** | | комплексный | | «Крутой спуск», «Кто дальше»  Эстафеты на лыжах,  с лыжами и без. Салки | Техничная ходьба на лыжах | | текущий | |  |  |
| **Подвижные игры (4ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 17\  49 | **Подвижные игры** | | совершенствование | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий | |  |  |
| 18\  50 | совершенствование | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий | |  |  |
| 19\  51 |  | | совершенствование | | ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий | |  |  |
| 20\  52 | совершенствование | | ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | | текущий | |  |  |
| **4 четверть (16ч.)** | | | | | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика(14 ч.) Спортигры(2ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 1\53 | Прыжки в высоту с разбега, метание мяча, бег 60 м с низкого старта, бег 1500 м, бег 30 м, прыжки в длину с места, километры здоровья | | Изучение нового материала | | Т/б на уроках л/а. Разучивание прыжка в высоту с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. | ***Уметь*** прыгать в высоту | | Текущий | |  |  |
| 2\54 |  | | Комплексный | | Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Строй. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту | | Текущий | |  |  |
| 3\55 |  | | Комплексный | | Совершенствование прыжка в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту | | Текущий | |  |  |
| 4\56 |  | | Учётный | | **Прыжок в высоту с разбега (учет).** Совершенствование развития выносливости, силы. Строй. Игры.. | **Уметь** прыгать в высоту | | Текущий | |  |  |
| 5\57 |  | | Совершенствования | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом*(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | текущий | |  |  |
| 6\58 |  | | Комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом*(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе  подвижных игр; играть в мини- баскетбол | | текущий | |  |  |
| 7\59 |  | | Комплексный  Комплексный | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | |  | |  |  |
| 8\60 |  | | Комплексный | | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | |  | |  |  |
| 9\61 | Метание  мяча (2 ч) | | Комплексный | | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | |  |  |
| 10\  62 |  | | Комплексный | | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | |  |  |
| 11\  63 | Ходьба и бег (6ч) | | Комплексный  Комплексный | | **Бег *(30м)-*учет**. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | |  | |  |  |
| 12\  64 |  | | Комплексный | | *.* **Бег *(60м)-*учет**  Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».  Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной  скоростью (60 м) | |  | |  |  |
| 13\  65 |  | | Учетный | | Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | |  | |  |  |
| 14\  66 |  | | Комплексный | | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).*Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | |  |  |
| 15\  67 |  | | Комплексный | | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).*Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(10 мин)*; чередовать бег  и ходьбу | | Текущий | |  |  |
| 16\  68 |  | | Комплексный | | **Равномерный бег *(6 мин****).* ОРУ.   ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Охотники и зайцы». | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе *(6мин)*; | | Текущий | |  |  |