**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

 **4 класс – 3 часа в неделю 2018 – 2019 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **часы** | **дата** | **Тема****урока** | **Тип урока**  |
| **1 четверть (24 часа)** |
| **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.** |
| 1. | ***Ходьба и бег.*** |  |  | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки.(ИОТ №011-14). Ходьба и бег. Игра «Займи своё место» | Вводный |
| 2 | ***Ходьба и бег.*** |  |  |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Обучение  |
| 3 | ***Ходьба и бег.*** |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров – тест. П/игра « Мы – веселые ребята». | Учетный  |
| 4 | ***Ходьба и бег.*** |  |  | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м).Старты из различных исходных положений. П/ игра – «Вороны и воробьи». | Обучение  |
| 5 | ***Ходьба и бег.*** |  |  | ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м – тест. П/игра: «Кто быстрее» | Совершенствование |
| 6 | ***Ходьба и бег.*** |  |  | Комплекс ОРУ на формирование осанки Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | Учетный  |
| 7 | ***Прыжки*** |  |  | Комплекс ОРУ на формирование осанки. Прыжок в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | Обучение  |
| 8 | ***Прыжки*** |  |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок в длину с места – тест. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | Учетный  |
| 9 | ***Прыжки*** |  |  | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега(согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки». | Обучение  |
| 10 | ***Прыжки*** |  |  | ОРУ в движении Прыжок в длину с разбега(согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».  | Совершенствование |
| 11 | ***Прыжки*** |  |  | ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега – учет. П /игра «Воробьи вороны». | Учетный  |
| 12 | ***Метание***  |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения (прыжки, многоскоки). Метание мяча в горизонтальную цель.. П/и «Охотники и утки». | Обучение  |
| 13 | ***Метание***  |  |  | ОРУ эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. П/и «Подвижная цель». | Обучение  |
| 14 | ***Метание***  |  |  | ОРУ для мышц плечевого пояса.Метание мяча с места на дальность.. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | Обучение  |
| 15 | ***Метание***  |  |  | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». | Совершенствование |
| 16 | ***Метание***  |  |  | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча с разбега.. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись». | Совершенствование |
| 17 | ***Метание*** |  |  | ОРУ на формирование осанки .Метание мяча с разбега – учет.. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». | Учетный  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 18 | ***Метание***  |  |  | ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки. П/игра «Салки на одной ноге». | Комплексный |
| 19 | ***Метание***  |  |  | ОРУ в движении. Преодоление препятствий. Упражнения на релаксацию. | Комплексный |
| 20 | ***Метание***  |  |  | ОРУ на месте. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.. П/игра «Угадай чей голосок» | Учетный  |
| 21 | ***Метание***  |  |  | ОРУ в движении.Переменный бег.. Бег с низкого старта в гору.. П/игра «Волк во рву» | Комплексный |
| 22 | ***Метание***  |  |  | ОРУ.Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». | Учетный  |
| 23 | ***Метание***  |  |  | ОРУ в движении .Переменный бег. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву» | Комплексный |
| 24 | ***Метание***  |  |  | ОРУ на месте Кросс 2000 метров – учет.. П/игра «Угадай, чей голосок».  | Учетный  |
| **2 четверть (24 часа)** |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** |
| 25(1) | ***Акробатика******Строевые упражнения.*** |  |  | Т/ Б на уроках гимнастики.(ИОТ 10-14) А ОРУ скакалкой.. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». | Обучение  |
| 26(2) | ***Акробатика******Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ скакалкой. Акробатика.. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов . | Комплексный |
| 27(3) | ***Акробатика******Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ скакалкой Акробатика: группировка, перекаты в группировке – учет. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Учетный  |
| 28(4) | ***Акробатика******Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ скакалкой. Акробатика. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры».  | Комплексный |
| 29(5) | ***Акробатика******Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ скакалкой. Акробатика. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры» . | Комплексный |
| 30(6) | ***Акробатика******Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ скакалкой Акробатика кувырок вперед, стойка на лопатках – учет.. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | Учетный  |
| 31(7) | ***Акробатика******Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ скакалкой Акробатика. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».  | Комплексный |
| 32(8) | ***Акробатика******Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ скакалкой Акробатика из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону – учет.. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | Учетный  |
| 33(9) | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ с обручем Равновесие. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки . Висы.. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.  | Обучение  |
| 34(10) | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** |  |  | Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест. Игра «Змейка».  | Учетный  |
| 35(11) | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ с гимнастическими палками . Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.Строевые упражнения. | Комплексный |
| 36(12) | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ с обручем. Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.  | Комплексный |
| 37(13) | ***Равновесие. Висы. Строевые упражнения.*** |  |  | ОРУ у гимнастической стенки Упражнение в равновесии на бревне – учет. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.  | Учетный  |
| 38(14) |  ***Лазание и перелезание.***  |  |  | ОРУ с гимнастическими палками .Лазание и перелезание. . Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. | Комплексный |
| 39(15) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | ОРУ .Лазание и перелезание. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | Комплексный |
| 40(16) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь . Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | Комплексный |
| 41(17) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  |  ОРУ. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Альпинисты». | Учетный  |
| 42(18) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор» | Комплексный |
| 43(19) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | Учетный  |
| 44(20) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Содержание двигательного режима учащихся. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике. | Обучение  |
| 45(21) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Развитие коордиации движений, танцевальные упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Игры-эстафеты. | Обучение  |
| 46(22) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике. | Обучение  |
| 47(23) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Содержание двигательного режима учащихся 4 класса. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике. | Обучение |
| 48(24) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Правила проведения водных процедур.Совершенствование упражнений в равновесии, акробатических упражнений. | Обучение |
| **3 четверть (27 часов)** |
| 49(1) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | . Повторный инструктаж по ТБ (ИОТ 008-14). Формирование навыков передвижения на лыжах. Развитие выносливости.Прохождение дистанции 1 км. | Совершенствование |
| 50(2) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | . Скользящий шаг. Прохождение на лыжах дистанции 1 км. Спуски и подъемы. | Совершенствование |
| 51(3) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Прохождение дистанции 1 км. Скользящий шаг. Спуски и подъемы | Учетный  |
| 52(4) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Развитие лыжного спорта в ТО. Совершенствование скользящего шага без палок. Дистанция 1 км. | Обучение  |
| 53(5) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | . Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км. | Учетный  |
| 54(6) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | ЗОЖ. Совершенствование ступающего и скользящего шага без палок. Дистанция 1 км | Обучение  |
| 55(7) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Понятие температурного режима. Совершенствование скользящего шага. Прохождение дистанции 1 км. | Учетный  |
| 56(8) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Переохлаждение и его предупреждение. Совершенствование скользящего шага. Спуска и подъема. Дистанция 1 км. | Учетный  |
| 57(9) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование подъемов, спусков, торможения. Совершенствование скользящего шага. | Обучение  |
| 58(10) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Положительное влияние ЗОЖ на учебу. Совершенствование подъемов, спусков, торможения. Дистанция 1 км. | Комплексный |
| 59(11) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Совершенствование подъемов, спусков, торможения. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. | Обучение  |
| 60(12) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Правила поведения на спортивной площадке во внеурочное время. Совершенствование подъемов, спусков, торможения, поворотов. Игра «Гонки на санках». Прохождение дистанции 1,5 км. | Комплексный |
| 61(13) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Положительное влияние закаливания на здоровье человека. Совершенствование подъемов, спусков, торможения, поворотов. Игра «Гонки на санках». Прохождение дистанции 1,5 км. | Обучение  |
| 62(14) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Совершенствование подъемов, спусков, торможения, поворотов. Игра- эстафета. Прохождение дистанции 1,5 км. | Обучение  |
| 63(15) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Совершенствование общей выносливости на дистанции 1,5 км. Спуски и подъемы. Игра- эстафета. | Учетный  |
| 64(16) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Правила правильного дыхания при ходьбе и беге. Совершенствование лыжных ходов, торможения. Совершенствование общей выносливости на дистанции 1,5 км. | Комплексный |
| 65(17) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Совершенствование общей выносливости на дистанции 1,5 км. Спуски и подъемы. Игра- эстафета | Комплексный |
| 66(18) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Техника безопасности при передвижении на спортивную площадку. Закрепление техники передвижения на лыжах | Учетный  |
| 67(19) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Совершенствование техники и скорости подъемов на склон и спуска с горы без палок. Прохождение дистанции 1.5 км со средней скоростью. | Комплексный |
| 68(20) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км –тест. Спуски , подъемы, торможения. Игра- эстафета | Комплексный |
| 69(21) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Оказание ПМП при травмах на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом. Игра «Вызов номеров». | Комплексный |
| 70(22) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование скользящего шага. Игра «Вызов номеров». | Комплексный |
| 71(23) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Правила поведения на свежем воздухе во время подвижных игр. Спуски. Подъемы. Русские народные игры в ТО. | Комплексный |
| 72(24) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Русские забавы. Игры-эстафеты на свежем воздухе | Учетный  |
| 73(25) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Профилактика ЗОЖ. Подвижные игры на свежем воздухе. | Комплексный |
| 74(26) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Положительное влияние закаливания на организм. Игры-эстафеты на свежем воздухе | Комплексный |
| 75(27) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | Виды и средства закаливания. Игра-эстафета на свежем воздухе. Развитие двигательных качеств. | Комплексный |
|  **4 четверть (27 часов)** |
| **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.** |
| 76(1) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками.. Игра «Пионербол». | Комплексный |
| 77(2) | ***Лазание и перелезание.***  |  |  | ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Учетный  |
| 78(3) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. | Комплексный |
| 79(4) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ прыжки со скакалкой .Прыжок в высоту с прямого разбега. | Комплексный |
| 80(5) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ в движении. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты. | Комплексный |
| 81(6) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ в движении. Прыжок в высоту с разбега – учет.  | Учетный  |
| **КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 82(7) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ в движении. Бег в чередовании с ходьбой. П/игра «Салки на одной ноге». | Комплексный |
| 83(8) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ в движении Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию. | Комплексный |
| 84(9) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ на месте .Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест. | Учетный  |
| 85(10) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ в движении. Переменный бег. П/игра «Волк во рву». | Комплексный |
| 86(11) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ в движении. Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». | Учетный  |
| 87(12) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ в движении. Переменный бег. П/игра «Волк во рву». | Комплексный |
| 88(13) | ***Прыжок в высоту с разбега.*** |  |  | ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Кросс 2000 метров – учет. П/игра «Угадай, чей голосок».  | Учетный  |
| **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.** |
| 89(14) | ***Ходьба и бег.*** |  |  | ОРУ в движении. Высокий старт. Бег 30 метров – тест. П/игра «Мы – веселые ребята». | Учетный  |
| 90(15) | ***Ходьба и бег.*** |  |  | Комплекс ОРУ . Старты из различных исходных положений. П/ игра – «Вороны и воробьи». | Обучение  |
| 91(16) | ***Ходьба и бег.*** |  |  | ОРУ «Вызов номеров». Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. П/игра: «Кто быстрее» | Совершенствование |
| 92(17) | ***Ходьба и бег.*** |  |  | Комплекс ОРУ на формирование осанки. Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | Учетный  |
| 93(18) | ***Метание***  |  |  | ОРУ эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. П/и «Подвижная цель». | Обучение  |
| 94(19) | ***Метание***  |  |  | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». | Обучение  |
| 95(20) | ***Метание***  |  |  | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу». | Совершенствование |
| 96(21) | ***Метание***  |  |  | ОРУ на формирование осанки Метание мяча с разбега – учет. Игра «Два мороза». | Учетный  |
| 97(22) | ***Прыжки*** |  |  | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжок в длину с места – тест.. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | Учетный  |
| 98(23) | ***Прыжки*** |  |  | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега.). П /игра «Прыгающие воробушки». | Обучение  |
| 99(24) | ***Прыжки*** |  |  | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. П /игра «Прыгающие воробушки». | Совершенствование |
| 100(25) | ***Прыжки*** |  |  | Блок русской культуры. Русские народные игры Игра «Лапта» | Обучение  |
| 101(26) | ***Прыжки*** |  |  | Подвижные игры. Игры- эстафеты. Развитие двигательных качеств. | Совершенствование |
| 102(27) | ***Прыжки*** |  |  | Летняя оздоровительная работа. Развитие двигательных качеств. | Совершенствование |