|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тематическое планирование*** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Дата** | | **№ урока** | **Тема урока 4класс** | **Основной вид учебной деятельности** | **Домашнее задание** |
| **ПЛАН** | **ФАКТ** |
| ***Легкоатлетическиеупражнения*** | | | | |  |
| 01.09 |  | 1 | ***Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3-х мин.*** | Развитие физических качеств, элементы общеразвивающих упражнений | Повторить повороты направо, налево. Бег 5 мин. |
| 02.09 |  | 2 | Высокий старт(техника). | Развитие физических качеств | Повторить повороты направо, налево. Бег 5 мин. |
| 03.09 |  | 3 | Подвижные игры, эстафеты | Соревнование | Повторить перестроение бег 7 мин. |
| 08.09 |  | 4 | Бег 60 м с высокого старта. | Развитие физических качеств | Повторить бег 5 мин. |
| 09.09 |  | 5 | Бег с изменением длины и частоты шагов. | Развитие физических качеств | Повторить повороты направо, налево. Бег 5 мин. |
| 10.09 |  | 6 | Подвижные игры, эстафеты | Соревнование | Повторить упражнения с мячами. |
| 15.09 |  | 7 | Круговая эстафета. Расстояние 15-30м. | Развитие физических качеств | Повторить упражнения для развития выносливости. |
| 16.09 |  | 8 | Метание 150г мяча. Медленный бег до 5-ти мин. | Развитие физических качеств | Повторить перестроение бег 7 мин. |
| 17.09 |  | 9 | Подвижные игры, эстафеты | Соревнование | Повторить бег 5 мин. |
| 22.09 |  | 10 | Медленный бег до 6-ти мин.. Метание 150г мяча. | Развитие физических качеств | Повторить упражнения для развития выносливости |
| 23.09 |  | 11 | Кросс 2000 м без учета времени. | Развитие физических качеств | Повторить бег в гору. |
| 24.09 |  | 12 | Осенний кросс. | Соревнование | Повторить челночный бег 5 по 30 м. |
| ***Подвижные игры*** | | | | |  |
| 29.09 |  | 13 | «Белые медведи.» « Космонавты». | Развитие физических качеств | Повторить технику безопасности при занятиях подвижными играми. |
| 30.09 |  | 14 | «Вызови по имени». Ведение мяча на месте. | Развитие физических качеств (скоростных способностей) | Повторить правила игры по подвижным играм. |
| 01.10 |  | 15 | Подвижные игры, эстафеты | **Соревнование** | Повторить упражнения для развития выносливости |
| 06.10 |  | 16 | «Охотники и утки», «Снайперы». | Техника владения мячом | Повторить упражнения для развития выносливости и координации |
| 07.10 |  | 17 | Броски в цель, удары по воротам. | Техника ведения мяча Развитие физических качеств | Повторить упражнения для развития выносливости |
| 08.10 |  | 18 | Подвижные игры, эстафеты | Соревнование | Повторить упражнения для развития выносливости и силы |
| 13.10 |  | 19 | Мини-баскетбол. | Техника ведения мяча.Развитие быстроты, ловкости | Повторить упражнения с мячами |
| 14.10 |  | 20 | Мини-футбол. | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей | Повторить упражнения с мячами |
| 15.10 |  | 21 | Подвижные игры, эстафеты | Соревнование | Повторить бег 1 км |
| ***Русская лапта*** | | | | |  |
| 20.10 |  | 22 | Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. | Развитие точности движений, оперативного мышления | Повторить правила безопасности при занятиях р\л |
| 21.10 |  | 23 | Р подач и ударов по мячу, ускорение и пробежки. | Соревнование | Повторить упражнения с мячами |
| 22.10 |  | 24 | Соревнования по комплексу ГТО. | Развитие ловкости, меткости, внимания | Повторить упражнения для развития выносливости |
| 27.10 |  | 25 | С подач, ускорения и пробежек. | Развитие ловкости, меткости, внимания | Повторить ускорения и перебежки |
| 28.10 |  | 26 | Осаливание и самоосаливание | Соревнование | Повторить упражнения для развития выносливости |
| 29.10 |  | 27 | Соревнования по комплексу ГТО. | Спортинвентарь. | Повторить упражнения с мячами |
| ***Гимнастика*** | | | | |  |
| 10.11 |  | 28 | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. | Развитие физических качеств | Повторить технику безопасности при занятиях гимнастикой |
| 11.11 |  | 29 | Р кувырок вперед. Р кувырок назад. | Развитие ловкости, быстроты | Совершенствование кувырка вперед и назад |
| 12.11 |  | 30 | Подвижные игры, эстафеты | Соревнование | Повторить комбинацию из нескольких элементов |
| 17.11 |  | 31 | 2-3 кувырка назад. перекатом назад стойка на лопатках. | Развитие физических качеств | Совершенствование в стойке на лопатках |
| 18.11 |  | 32 | Р акробатическое соединение разученных элементов. | Развитие физических качеств | Повторить упражнения для развития м рук и спины |
| 19.11 |  | 33 | Эстафеты с элементами акробатики. | Соревнование | Повторить правила гимнастических соревнований |
| 24.11 |  | 34 | Упражнения на брусьях. Акробатика. | Развитие ловкости, быстроты | Повторить упражнения для развития гибкости |
| 25.11 |  | 35 | Контроль акробатических соединений разученных элементов. Опорный прыжок. | Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, внимания | Повторить упражнения для развития гибкости и ловкости |
| 26.11 |  | 36 | Соревнования «самый сильный в классе». | Соревнование | Повторить упражнения для развития м ног, рук, пресса |
| 01.12 |  | 37 | Р лазания по канату. Опорный прыжок. | Техника выполнения элементов гимнастики | Повторить упражнения для развития м ног, рук, пресса |
| 02.12 |  | 38 | Контроль лазания по канату. Висы на брусьях. | Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, внимания | Повторить упражнения для развития м ног, рук, пресса |
| 03.12 |  | 39 | Соревнования по акробатике. Силовая подготовка. | Соревнование | Повторить упражнения для развития гибкости и ловкости |
| 08.12 |  | 40 | Соединение акробатических элементов. | Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести) | Повторить упражнения для развития силы |
| 09.12 |  | 41 | Перелезание через препятствия. | Техника выполнения элементов гимнастики | Повторить упражнения для развития прыгучести и координации |
| 10.12 |  | 42 | Веселые старты. | Соревнование | Повторить упражнения для развития прыгучести и координации |
| 15.12 |  | 43 | Перекатом назад стойка на лопатках | Техника выполнения элементов гимнастики. Развитие ловкости, быстроты | повторить упражнения для координации |
| 16.12 |  | 44 | висы, упоры, мост, перелазания. | Развитие физических качеств(быстроты реакции, координации) | повторить упражнения для рук |
| 17.12 |  | 45 | Эстафеты с элементами акробатики. | Соревнование | повторить повороты направо, налево. |
| ***Волейбол*** | | | | |  |
| 22.12 |  | 46 | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение с стойке. | Развитие физических качеств | Повторить правила игры волейбол |
| 23.12 |  | 47 | Передача мяча сверху двумя руками. Игра пионербол. | Техника владения мячом | Повторить упражнения для развития кисти рук |
| 24.12 |  | 48 | Подвижные игры на снегу. | Соревнование | Повторить упражнения для развития кисти рук |
| ***Лыжная подготовка*** | | | | |  |
| 12.01 |  | 49 | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. | Техника передвижений | Повторить правила игры волейбол |
| 13.01 |  | 50 | С попеременный двухшажный ход. | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | Повторить упражнения для развития кисти рук |
| 14.01 |  | 51 | Подвижные игры на снегу. | Соревнование | Повторить упражнения для развития кисти рук |
| 19.01 |  | 52 | С спуск по склону. Торможение плугом. | Техника передвижений | Повторить технику безопасности при проведении лыжной подготовки |
| 20.01 |  | 53 | Торможение и повороты плугом. | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости | Повторить упражнения для развития м плеча, предплечья и широчайшей м спины |
| 21.01 |  | 54 | Игры эстафеты на льду. | Соревнование | Повторить упражнения для развития м плеча, предплечья и широчайшей м спины |
| 26.01 |  | 55 | Контроль попеременный двухшажный ход. | Техника передвижений | Совершенствование изученных ходов |
| 27.01 |  | 56 | Повороты переступанием к движению. | Развитие физических качеств(ловкости, смелости, координации, внимания) | Совершенствование изученных ходов |
| 28.01 |  | 57 | Эстафеты на снегу. | Соревнование | Прохождение дистанции 2 км |
| 02.02 |  | 58 | Контроль подъем на склон ёлочкой, торможение и повороты плугом. | Развитие физических качеств(ловкости, смелости, координации, внимания) | Повторить упражнения для развития координации при торможении и подъеме |
| 03.02 |  | 59 | Контроль спуск по склону. Медленное передвижение до одного километра. | Техника передвижений | Совершенствование изученных ходов |
| 04.02 |  | 60 | Лыжные гонки. | Соревнование | Прохождение дистанции 2 км |
| 09.02 |  | 61 | Медленное передвижение 3 км. | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости | Повторить дистанцию 3 км |
| 10.02 |  | 62 | Лыжные гонки 1 км. | Техника передвижений | Прохождение дистанции 2 км |
| 11.02 |  | 63 | А ну-ка, парни! | Соревнование | Повторить правила соревнования по лыжным гонкам |
| 16.02 |  | 64 | Эстафеты на лыжах с этапом до 150 м. | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости | Совершенствование изученных ходов |
| 17.02 |  | 65 | Лыжные гонки 1 км на время. | Техника передвижений | Совершенствование изученных ходов |
| 18.02 |  | 66 | День Здоровья. | Соревнование | Повторить упражнения для развития м плеча, предплечья и широчайшей м спины |
| 24.02 |  | 67 | Прохождение дистанции 2,5км | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости | Совершенствование изученных ходов |
| 25.02 |  | 68 | Подъем лесенкой и ёлочкой, спуск со склона | Техника передвижений | Повторить упражнения для развития координации при торможении и подъеме |
| 02.03 |  | 69 | Эстафеты на снегу. | Соревнование | Повторить правила соревнования по лыжным гонкам |
| ***Волейбол*** | | | | |  |
| 03.03 |  | 70 | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещение. | Техника владения мячом | Повторить правила игры волейбол |
| 04.03 |  | 71 | Имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения. | Техника передвижений, владения мячом | Повторить изученные приемы |
| 09.03 |  | 72 | Девчонки, вперед! | Соревнование | Повторить изученные приемы |
| 10.03 |  | 73 | Передача мяча в парах с перемещением вправо, лево через сетку. | Развитие физических качеств | Повторить изученные приемы |
| 11.03 |  | 74 | Прием мяча снизу, имитация на месте и после перемещения. | Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных) | Повторить упражнения для развития координации |
| 16.03 |  | 75 | Игра пионербол. | Соревнование | Повторить упражнения для развития координации |
| 17.03 |  | 76 | Прием мяча от стены, имитация подбрасывания мяча. | Техника владения мячом | Повторить подачу |
| 18.03 |  | 77 | Нижняя прямая подача мяча. | Техника владения мячом. Развитие ловкости, быстроты реакции | Повторить подачу |
| 30.03 |  | 78 | Соревнования по пионерболу. | Соревнование | Повторить правила игры волейбол |
| ***Легкая атлетика*** | | | | |  |
| 31.03 |  | 79 | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.. | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей | Повторить правила безопасности при занятиях л/а |
| 01.04 |  | 80 | Челночный бег 3×10м. | Развитие физических качеств скоростных, скоростно-силовых и координационных | Повторить прыжки вверх и с продвижением |
| 06.04 |  | 81 | Соревнования по ГТО. | Соревнование | Повторить бег до 8 мин |
| 07.04 |  | 82 | Контроль Бег 60 м. | Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Повторить челночный бег3 по 30м |
| 08.04 |  | 83 | Р прыжок в длину с разбега. Р метание мяча 150 г. | Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей | Повторить упражнения скоростно-силовых качеств |
| 13.04 |  | 84 | Соревнования по ГТО. | Соревнование | Повторить упражнения скоростно-силовых качеств |
| 14.04 |  | 85 | Контроль прыжок в длину с разбега. Контроль кросс 1500. | Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей) | Повторить бег до 8 мин |
| 15.04 |  | 86 | Бег 7 мин. К метание мяча 150 г. | Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей) | Повторить бег до 8 мин |
| 20.04 |  | 87 | Соревнования в спринтерском беге. | Соревнование | Повторить упражнения скоростно-силовых качеств |
| ***Баскетбол*** | | | | |  |
| 21.04 |  | 88 | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | Техника ведения мяча.Развитие быстроты, ловкости | Повторить правила игры баскетбол |
| 22.04 |  | 89 | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей | Повторить передвижение и передачи |
| 27.04 |  | 90 | Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Соревнование | Повторить правила игры баскетбол |
| 28.04 |  | 91 | Ведение мяча на месте и в движении. | Развитие физических качеств | Повторить броски в кольцо |
| 29.04 |  | 92 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | Техника ведения мяча.Развитие быстроты, ловкости | Повторить броски в кольцо |
| 04.05 |  | 93 | Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Соревнование | Повторить ведение мяча |
| 05.05 |  | 94 | Ведение, броски, передачи. | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей | Повторить ведение мяча |
| ***Футбол*** | | | | |  |
| 06.05 |  | 95 | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в сойке. | Развитие физических качеств | Повторить правила игры футбол |
| 11.05 |  | 96 | День Детства. «Туристическая тропа». | Соревнование | Повторить упражнения для развития физических качеств |
| 12.05 |  | 97 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Перемещение, остановки, повороты, ускорение. | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Повторить удары по мячу |
| 13.05 |  | 98 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема. | Техника ведения мяча.Развитие быстроты, ловкости | Повторить удары по мячу |
| 18.05 |  | 99 | Соревнования по комплексу ГТО. | Соревнование | Повторить правила игры футбол |
| 19.05 |  | 100 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | Техника ведения мяча.Развитие быстроты, ловкости | Повторить удары по мячу |
| 20.05 |  | 101 | Удары по воротам из любых положений. | Техника ведения мяча.Развитие быстроты, ловкости | Повторить удары по воротам |
| 25.05 |  | 102 | Учебная игра футбол. | Соревнование | Повторить удары по воротам |