Приложение

к рабочей программе по физкультуре,

утвержденной приказом директора

от 30.08.2019 г. № 65

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре

1 - 4 классы

2021 год

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Дата** | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Легкая атлетика (15 ч)** | | | | |
|  | | 2.09 | Инструктаж по ТБ.Содержание и значение уроков физической культуры. |  |
|  | | 7.09 | Высокий и низкий старт |  |
|  | | 09.09 | Контроль двигательных качеств: бег 30 м с низкого старта (на время) |  |
|  | | 14.09 | Тестирование челночного бега 3Х10 м (на время) |  |
|  | | 16.09 | Прыжки вверх и в длину с места |  |
|  | | 21.09 | Значение физической культуры для укрепления здоровья. Подвижная игра «Жмурки» |  |
|  | | 23.09 | Метание малого мяча на дальность. |  |
|  | | 28.09 | Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. |  |
|  | | 30.09 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. |  |
|  | | 5.10 | Режим дня и личная гигиена человека. Подвижная игра «Попади в мяч». |  |
|  | | 7.10 | Развитие выносливости. Способы развития выносливости. Подвижная игра «Два мороза» |  |
|  | | 12.10 | Упражнения, способствующие развитию прыгучести. |  |
|  | | 14.10 | Русские народные подвижные игры. Игры: «К своим флажкам»,«Лисы и куры». |  |
|  | | 19.10 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. |  |
|  | | 21.10 | Принципы построения и проведения утренней зарядки. Подвижная игра «Совушка». |  |
| **Гимнастика (23 ч)** | | | | |
|  | | 26.10 | Контроль двигательных качеств: вис на перекладине. Подвижная игра « Передача мяча в тоннеле». |  |
|  | | 28.10 | Перекаты и группировка. |  |
|  | | 9.11 | Кувырок вперед. |  |
|  | | 11.11 | Стойка на лопатках. Подвижная игра «Волк во рву». |  |
|  | | 16.11 | Акробатические упражнения. Подвижная игра «Не оступись». |  |
|  | | 18.11 | Наклон вперед из положения стоя: контроль. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |  |
|  | | 23.11 | Упражнения акробатики у стены. Игры: «Воробьи и вороны», «Два Мороза». |  |
|  | | 25.11 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование). Подвижные игры. Развитие ловкости. |  |
|  | | 30.11 | Упражнения в равновесии, перекаты. Игры: «Совушка», «Зайцы в огороде». |  |
|  | | 2.12 | Упражнения для развития координации и равновесия. |  |
|  | | 7.12 | Физкультминутки в учебном процессе. Игра «Лисы и куры». |  |
|  | | 9.12 | Упражнения акробатики. |  |
|  | | 14.12 | Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ. Игра «Совушка». |  |
|  | | 16.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |  |
|  | | 21.12 | Упражнения в парах. Игра «Лисы и куры». |  |
|  | | 23.12 | Упражнения у гимнастической стенки. |  |
|  | | 28.12 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Змейка». |  |
|  | | 11.01 | Подъем туловища за 30 секунд (тестирование) Игра «Ниточка и иголочка». |  |
|  | | 13.01 | Прыжки на скакалке. |  |
|  | | 18.01 | Вращение обруча. |  |
|  | | 20.01 | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». |  |
|  | | 25.01 | Упражнения для развития равновесия и координации. |  |
|  | 27.01 | | Преодоление полосы препятствий. Игра «Школа мяча». |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч)** | | | | |
|  | 1.02 | | Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». |  |
|  | 3.02 | | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». |  |
|  | 8.02 | | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» |  |
|  | 10.02 | | Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» |  |
|  | 24.02 | | Подвижная игра «Лисы и куры» |  |
|  | 1.03 | | Бросок мяча. Эстафеты с мячами. |  |
|  | 3.03 | | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». |  |
|  | 10.03 | | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «К своим флажкам» |  |
|  | 15.03 | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяч водящему». |  |
|  | 17.03 | | Ведение мяча на месте. ОРУ. «Мяч в обруч». |  |
|  | 22.03 | | Ведение мяча на месте. Подвижная игра « Бросай и поймай». |  |
|  | 24.03 | | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». |  |
|  | 5.04 | | Упражнения с мячами. Подвижная игра «Мяч водящему». |  |
|  | 7.04 | | Броски и ловля мяча в парах. |  |
|  | 12.04 | | Разновидность бросков мяча одной рукой. |  |
|  | 14.04 | | Ведение мяча на месте и в движении. |  |
| **Легкая атлетика (12ч)** | | | | |
|  | 19.04 | | Бег 5 мин. ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». |  |
|  | 21.04 | | Упражнения в беге. Подвижная игра «Волк во рву». |  |
|  | 26.04 | | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». |  |
|  | 28.04 | | Бег 6 мин. Подвижная игра «Пингвины с мячом». |  |
|  | 5.05 | | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». |  |
|  | 10.05 | | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» |  |
|  | 12.05 | | Бег 7мин.Подвижная игра Третий лишний». |  |
|  | 17.05 | | Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» |  |
|  | 19.05 | | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». |  |
|  | 25.05 | | Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления, ритма и темпа. |  |
|  | 26.05 | | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). |  |
|  | 31.05 | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» |  |

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Корректировка |
|
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | |
| 1 | 1.09 | Правила пове­дения в спор­тивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-дого­нялки». |  |
| **Легкая атлетика(11ч)** | | | |
| 2 | 3.09 | Совершенство­вание строевых упражнений. Обучение по­ложению высо­кого старта. Игра «Ловишка». |  |
| 3 | 8.09 | Совершенство­вание строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дис­танцию 30 м. Игра«Салки с домом». |  |
| 4 | 10.09 | Развитие скоро­сти и ориента­ции в простран­стве. Контроль двигательных качеств: чел­ночный бег 3 х 10. Игра «Гуси-лебеди». |  |
| 5 | 15.09. | Развитие вни­мания, мышле­ния при выпол­нении расчета по порядку. Обучение прыжкам в длину с места. Игра «Удочка». |  |
| 6 | 17.09 | Контроль дви­гательных ка­честв: метание. Эстафета «За мячом против­ника». |  |
| 7 | 22.09 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запре­щенное движе­ние» и «Два Мороза». |  |
| 8 | 24.09 | Развитие скоро­стных качеств в беге на раз­личные дистан­ции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. |  |
| 9 | 29.09 | Обучение пере­строению в две шеренги, в две колонны. Кон­трольно- двига­тельных ка­честв: поднима­ние туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной иг­ры «Волна». |  |
| 10 | 1.10 | Совершенство­вание строевых упражнений. Объяснение по­нятия «физиче­ская культура как система занятий физи­ческими упраж­нениями». Игра «Жмурки». |  |
| 11 | 6.10 | Развитие ловко­сти, внимания в метании пред­мета на даль­ность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». |  |
| 12 | 8.10 | Ознакомление с историей воз­никновения первых спор­тивных сорев­нований. Контроль дви­гательных ка­честв: прыжки в длину с места. |  |
| **Гимнастика(11ч)** | | | |
| 13 | 13.10 | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «вис на гимна­стической стен­ке на время». Развитие памя­ти и внимания в игре «Отга­дай, чей голос». |  |
| 14 | 15.10 | Совершенство­вание техники кувырка вперед. Развитие коор­динационных, скоростно - силовых способно­стей в круговой тренировке. |  |
| 15 | 20.10 | Совершенство­вание техники упражнения «стойка на ло­патках». Развитие ловко­сти и координа­ции в подвиж­ной игре «По­садка картофеля». |  |
| 16 | 22.10 | Развитие гибко­сти в упражне­нии «мост». Со­вершенствова­Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях. |  |
| 17 | 27.10 | Обучение ходь­бе по гимнасти­ческой скамей­ке различными способами. Контроль дви­гательных ка­честв: наклон вперед из поло­жения стоя. |  |
| 18 | 10.11 | Контроль дви­гательных ка­честв: подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной иг­ры «Конники-спортсмены». |  |
| 19 | 12.11 | Развитие гибко­сти в глубоких выпадах, на­клонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упраж­нениях «мост», «полушпагат». Развитие пры­гучести в эста­фете «Веревоч­ка под ногами». |  |
| 20 | 17.11 | Развитие равно­весия и коорди­нации движе­ний в упражне­ниях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу». |  |
| 21 | 19.11 | Совершенство­вание прыжков со скакалкой. Игра «Удочка». |  |
| 22 | 24.11 | Разучивание игровых дейст­вий эстафет с обручем, ска­калкой. Обуче­ние выполне­нию строевых команд в раз­личных ситуа­циях. |  |
| 23 | 26.11 | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастиче­ской стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирова­ния правильной осанки. |  |
| **Подвижные игры (25ч)** | | | |
| 24 | 1.12 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разу­чивание общеразвивающих упражнений с мячами. Со­вершенствова­ние броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы». |  |
| 25 | 3.12 | Обучение бро­скам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу». |  |
| 26 | 8.12 | Обучение раз­личным спосо­бам бросков мяча одной ру­кой. Разучивание подвижной иг­ры «Мяч сред­нему». |  |
| 27 | 10.12 | Обучение упраж­нениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |
| 28 | 15.12 | Обучение тех­нике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга». |  |
| 29 | 17.12 | Совершенство­вание техники выполнения бросков мяча в кольцо спосо­бом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу». |  |
| 30 | 22.12 | Развитие равно­весия и коорди­нации движе­ний в упражне­ниях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу». |  |
| 31 | 24.12 | Совершенство­вание техники выполнения бросков мяча в кольцо спосо­бом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». |  |
| 32 | 12.01 | Обучение бас­кетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах». |  |
| 33 | 14.01 | Обучение веде­нию мяча **с** пе­редвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышиба­лы». |  |
| 34 | 19.01 | Совершенство­вание бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами». |  |
| 35 | 21.01 | Обучение пере­даче мяча в па­рах. Подвижная игра «Мяч из круга». |  |
| 36 | 26.01 | Обучение бро­скам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». |  |
| 37 | 28.01 | Обучение бро­скам мяча через сетку двумя ру­ками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной иг­ры «Выстрел в небо». |  |
| 38 | 2.02 | Обучение пода­че мяча через сетку одной ру­кой. Игра в пионер­бол. |  |
| 39 | 4.02 | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионер­бол. |  |
| 40 | 9.02 | Совершенство­вание подачи, передачи бро­сков и ловли мяча через сетку. Игра в пионер­бол. |  |
| 41 | 11.02 | Обучение ве­дению мяча внутренней и внешней ча­стью подъема ноги по прямой линии. |  |
| 42 | 16.02 | Обучение веде­нию мяча внут­ренней и внеш­ней частью подъема ноги по дуге с оста­новками по сиг­налу. Подвижная игра «Гонка мячей». |  |
| 43 | 18.02 | Обучение веде­нию мяча внут­ренней и внеш­ней частью подъема ноги между стойка­ми с обводкой стоек. Разучивание иг­ры «Слалом с мячом». |  |
| 44 | 25.02 | Обучение веде­нию мяча внут­ренней и внеш­ней частью подъема ноги между стойка­ми с обводкой стоек. |  |
| 45 | 2.03 | Обучение уме­нию останавли­вать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Фут­больный биль­ярд». |  |
| 46 | 4.03 | Обучение пере­даче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвиже­нии. Разучива­ние игры «Бро­сок ногой». |  |
| 47 | 9.03 | Броски малого мяча в горизон­тальную цель. Игра в мини-футбол. |  |
| 48 | 11.03 | Совершенствование пере­дачи мяча в па­рах. Подвижная игра «Мяч из круга». |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики(20ч)** | | | |
| 49 | 16.03 | Контроль двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонталь­ную цель. Игра «Быстрая подача». |  |
| 50 | 18.03 | Развитие коор­динационных способностей в кувырках впе­ред и назад. Подвижная игра «Посадка кар­тофеля». |  |
| 51 | 23.03 | Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством серии акробати­ческих упраж­нений. Игра «Ноги на весу». |  |
| 52 | 6.04 | Развитие вни­мания, мышле­ния, координа­ционных спо­собностей в упражнениях с гимнастиче­скими палками. Развитие ловко­сти в игре-эста­фете с гимнастическими палками. |  |
| 53 | 8.04 | Развитие коор­динационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - са­дись». |  |
| 54 | 13.04 | Совершенство­вание упражне­ний акробатики поточным ме­тодом. Развитие силы, ловкости в круговой тре­нировке. Игра «Ноги на весу». |  |
| 55 | 15.04 | Развитие коор­динационных способностей посредством выполнения упоров на ру­ках. Игра «Пустое место». |  |
| 56 | 20.04 | Совершенство­вание прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки». |  |
| 57 | 22.04 | Обучение упражнениям акробатики в заданной по­следовательно­сти. Развитие силовых ка­честв. |  |
| 58 | 27.04 | Контроль двигательных качеств: подтя­гивание на низ­кой переклади­не из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки». |  |
| 59 | 29.04 | Акробатические упражнения для развития равно­весия. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |
| 60 | 4.05 | Развитие сило­вых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки». |  |
| 61 | 6.05 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из поло­жения стоя. Игра «Третий лишний». |  |
| 62 | 11.05 | Контроль двигательных качеств: подъ­ем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правиль­ный номер с мячом». |  |
| 63 | 13.05 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из поло­жения стоя. |  |
| 64 | 18.05 | Разучивание игровых дейст­вий эстафет. Игра «Перетяж­ки» Развитие коор­динационных качеств, гибко­сти, ловкости в акробатиче­ских упражне­ниях. |  |
| 65 | 20.05 | Развитие вы­носливости по­средством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь». |  |
| 66 | 25.05 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством подвижных игр. |  |
| 67 | 27.05 | Объяснение по­нятия «физиче­ские качества». Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством подвижных игр. |  |
| 68 | 1.06 | Ознакомление с основными способами раз­вития выносли­вости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** |  | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Дата** |
| **Знания о физической культуре (2ч)** | | | |
| 1. | 01.09 | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. |  |
| 2. | 03.09 | Содержание комплекса утренней зарядки.  Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. |  |
| **Легкая атлетика ( 11ч)** | | | |
| 3 | 8.09 | Правила техники безопасности  на уроках физической культуры. Содержание  комплекса утренней зарядки.  Подвижная игра «Салки-догонялки» |  |
| 4 | 10.09 | Совершенствование строевых упражнений,  прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка» |  |
| 5 | 15.09. | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.  Развитие скорости в беге с высокого старта  на 30 м. Игра «Салки с домом» |  |
| 6 | 17.09 | Контроль за развитием двигательных  качеств: челночный бег 3 х 10м.  Разучивание игры «Ловишка с лентой» |  |
| 7 | 22.09 | Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве, в строевых упражнениях.  Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра  «Удочка». |  |
| 8 | 24.09 | Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели» |  |
| 9 | 29.09 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.  Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника» |  |
| 10 | 1.10 | Обучение метанию набивного мяча от плеча двумя руками.  Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением направления.  Игра «Цапля в болоте» |  |
| 11 | 6.10 | Обучение спе­циальным бего­вым упражне­ниям. Развитие силы, скорости в беге на дис­танцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» |  |
| 12 | 8.10 | Обучение раз­бегу в прыжках в длину. Разви­тие скоростно-силовых ка­честв мышц ног (прыгучесть) в прыжке в дли­ну с прямого разбега качества мышц ног в прыжках с раз­бега |  |
| 13 | 13.10 | Контроль за раз­витием двига­тельных ка­честв: прыжок в длину с пря­мого разбега способом «со­гнув ноги». Развитие лов­кости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» |  |
| **Гимнастика (10ч)** | | | |
| 14 | 15.10 | Правила безо­пасного пове­дения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений.  Разучивание игры «Догонялки на марше» |  |
| 15 | 20.10 | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.  Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры«Волна» |  |
| 16 | 22.10 | Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше» |  |
| 17 | 27.10 | Совершенствование выполнения кувырка вперед. |  |
| 18 | 10.11 | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». |  |
| 19 | 12.11 | Совершенствование выполнения упражнения «мост». |  |
| 20 | 17.11 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра«Конники-спортсмены» |  |
| 21 | 19.11 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» |  |
| 22 | 24.11 | Обучение по­ложению ног углом в висе на перекладине и гимнастиче­ской стенке. Разучивание игры «Что из­менилось?» |  |
| 23 | 26.11 | Совершенствование кувырка вперед. |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (11ч)** | | | |
| 24 | 1.12 | Правила безо­пасности на уро­ках с мячами в спортивном зале. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенство­вание техники прыжков и бега в игре «Выши­балы» |  |
| 25 | 3.12 | Совершенство­вание бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» |  |
| 26 | 8.12 | Обучение раз­личным спосо­бам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» |  |
| 27 | 10.12 | Развитие двига­тельных ка­честв, выносли­вости и быстро­ты в бросках мяча в кольцо способом «сни­зу» после веде­ния.  Подвижная игра «Мяч соседу» |  |
| 28 | 15.12 | Совершенство­вание бросков мяча в кольцо способом «свер­ху» после веде­ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» |  |
| 29 | 17.12 | Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Закрепление навыков. |  |
| 30 | 22.12 | Обучение упраж­нениям с бас­кетбольным мя­чом в парах.  Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» |  |
| 31 | 24.12 | Обучение веде­нию мяча при­ставными ша­гами левым бо­ком. |  |
| 32 | 12.01 | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. |  |
| 33 | 14.01 | Обучение ведению мяча с изменением направления. |  |
| 34 | 19.01 | Совершенствование ведения мяча с останов­кой в два шага. |  |
| **Спортивные игры (волейбол, футбол) (11ч)** | | | |
| 35 | 21.01 | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, бас­кетбола. Совершенство­вание ведения мяча с после­дующей пере­дачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и пе­редачей мяча |  |
| 36 | 26.01 | Правила безо­пасности на уро­ках с мячами в спортивном зале.  Совершенство­вание передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 37 | 28.01 | Совершенство­вание бросков мяча через сет­ку и ловли вы­соко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» |  |
| 38 | 2.02 | Обучение бро­скам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» |  |
| 39 | 4.02 | Обучение пода­че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионер­бол. |  |
| 40 | 9.02 | Обучение пода­че мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол |  |
| 41 | 11.02 | Правила безо­пасного поведе­ния на уроках с элементами футбола. Со­вершенствова­ние ведения мя­ча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге |  |
| 42 | 16.02 | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.  Разучивание игры «Слалом с мячом» |  |
| 43 | 18.02 | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы.  Разучивание игры «Футбольный бильярд» |  |
| 44 | 25.02 | Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель.  Игра в мини-футбол |  |
| 45 | 2.03 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.  Игра в мини-футбол |  |
| **Гимнастика (12ч)** | | | |
| 46 | 4.03 | Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическомбревне. Совершенствование  кувырков вперед и назад. Подвижная игра  «Ноги на весу» |  |
| 47 | 9.03 | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100см на носках, приставным шагом, выпадами.  Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки» |  |
| 48 | 11.03 | Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками.  Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками |  |
| 49 | 16.03 | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80—100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись» |  |
| 50 | 18.03 | Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор, стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» |  |
| 51 | 23.03 | Обучение лазанью по канату в три приема.  Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место» |  |
| 52 | 6.04 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-гор­бунки» |  |
| 53 | 8.04 | Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелазании, спрыгивании с гимнастического козла. |  |
| 54 | 13.04 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра«Коньки-горбунки» |  |
| 55 | 15.04 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» |  |
| 56 | 20.04 | Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных  качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» |  |
| 57 | 22.04 | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки» |  |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | |
| 58 | 27.04 | Совершенствование техники высокого и низкого старта.  Развитие скоростных качеств в беге с ускорением |  |
| 59 | 29.04 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?» |  |
| 60 | 4.05 | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Совершенство­вание прыжков через низкие барьеры |  |
| 61 | 6.05 | Развитие скоро­стных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого стар­та. Разучивание упражнений полосы препят­ствий |  |
| 62 | 11.05 | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопас­ного поведения на спортивной площадке |  |
| 63 | 13.05 | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости |  |
| 64 | 18.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.Подвижная игра «За мячом противника» |  |
| 65 | 20.05 | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.  Подвижная игра «Горячая картошка» |  |
| 66 | 25.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол |  |
| 67 | 27.05 | Развитие выносливости в кроссовой подготовке.  Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол |  |
| 68 | 1.06 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров» |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Легкая атлетика(9ч)** | | | |
| 1 | 1.09 | Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость) |  |
| 2 | 3.09 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 3 | 8.09 | Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» |  |
| 4 | 10.09 | Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта |  |
| 5 | 15.09 | Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров |  |
| 6 | 17.09 | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 7 | 22.09 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки» |  |
| 8 | 24.09 | Контроль двигательных качеств: челночный бег3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры |  |
| 9 | 29.09 | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) |  |
| **Гимнастика(17ч)** | | | |
| 10 | 1.10 | Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка». |  |
| 11 | 6.10 | Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля» |  |
| 12 | 8.10 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. |  |
| 13 | 13.10 | Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики |  |
| 14 | 15.10 | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки. |  |
| 15 | 20.10 | Прыжки со скакалкой. |  |
| 16 | 22.10 | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне |  |
| 17 | 27.10 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка». |  |
| 18 | 10.11 | Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка». |  |
| 19 | 12.11 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки» |  |
| 20 | 17.11 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. |  |
| 21 | 19.11 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест». |  |
| 22 | 24.11 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест». |  |
| 23 | 26.11 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). |  |
| 24 | 1.12 | Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест» |  |
| 25 | 3.12 | Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее». |  |
| 26 | 8.12 | Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков». |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (10ч)** | | | |
| 27 | 10.12 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.. |  |
| 28 | 15.12 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу». |  |
| 29 | 17.12 | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». |  |
| 30 | 22.12 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». |  |
| 31 | 24.12 | Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему». |  |
| 32 | 12.01 | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини- баскетбол. |  |
| 33 | 14.01 | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. |  |
| 34 | 19.01 | Игра в мини-баскетбол Подвижная игра «Мяч среднему». |  |
| 35 | 21.01 | Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол. |  |
| 36 | 26.01 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини- баскетбол. |  |
| **Спортивные игры (волейбол) (10ч)** | | | |
| 37 | 28.01 | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. |  |
| 38 | 2.02 | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.  Игра в пионербол. |  |
| 39 | 4.02 | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. |  |
| 40 | 9.02 | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол. |  |
| 41 | 11.02 | Обучение упражнениям с мячом в парах:- верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием. |  |
| 42 | 16.02 | Прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером. |  |
| 43 | 18.02 | Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием. |  |
| 44 | 25.02 | Обучение упражнениям с мячом в парах:  прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером |  |
| 45 | 2.03 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. |  |
| 46 | 4.03 | Игра в пионербол с элементами волейбола. |  |
| **Гимнастика (13ч)** | | | |
| 47 | 9.03 | Совершенствование общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. |  |
| 48 | 11.03 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра«Мышеловка». |  |
| 49 | 16.03 | Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка». |  |
| 50 | 18.03 | Совершенствование перемаха на низкой перекладине. |  |
| 51 | 23.03 | Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 52 | 6.04 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).Подвижная игра «Вышибалы». |  |
| 53 | 8.04 | Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 54 | 13.04 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний». |  |
| 55 | 15.04 | Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка». |  |
| 56 | 20.04 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |
| 57 | 22.04 | Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы». |  |
| 58 | 27.04 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).Подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 59 | 29.04 | Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| **Легкая атлетика(9ч)** | | | |
| 60 | 4.05 | Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод». |  |
| 61 | 6.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. |  |
| 62 | 11.05 | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитие двигательных качеств: бег на 30 м. |  |
| 63 | 13.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |
| 64 | 18.05 | Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол. |  |
| 65 | 20.05 | Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол. |  |
| 66 | 25.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол. |  |
| 67 | 27.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. |  |
| 68 | 1.06 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. |  |