

Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 класса

№ п/п	Дата	Раздел программы	Основная направленность	Название народных, подвижных игр
1	2	3	4	5
1	01.09	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики	«Салки»
2	02.09	-«-»	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений	«Подвижная цель»
3	06.09	-«-»	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	
4	08.09	-«-»	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега	«Охотники и утки»
5	09.09	-«-»	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	«За мячом противника»
6	13.09	-«-»	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре – эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	«За мячом противника»
7	15.09	-«-»	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м	

1	2	3	4	5
8	16.0 9	-«-	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность	«Подвижная цель»
9	20.0 9	Легкая атлетика	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования	«Преодолей препятствие»
10	22.0 9	-«-	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	«Волк во рву»
11	23.0 9	-«-	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	«Прыгающие воробушки»
12	27.0 9	-«-	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	«Прыгающие воробушки»
13	29.0 9	-«-	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	
14	30.0 9	-«-	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	
15	04.1 0	-«-	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	
16	06.1 0	-«-	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	

1	2	3	4	5
17	07.1 0	-«-	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание»	«Удочка»
18	11.10	-«-	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений)	«Веселые старты»
19	13.1 0	Гимнастика	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях	«Перестрелка»
20	14.1 0	-«-	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд	«Посадка картофеля»
21	18.1 0	-«-	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	
22	20.1 0	-«-	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	
23	21.1 0	-«-	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	
24	25.1 0	-«-	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла	«Попрыгунчики -воробушки»
25	27.1 0	-«-	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	

1	2	3	4	5
26	28.10	Гимнастика	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	
27	08.11	-«-»	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки	«Ниточка и иголочка»
28	10.11	-«-»	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине	«Ниточка и иголочка»
29	11.11	-«-»	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности	«Перемена мест»
30	15.11	-«-»	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед	«Перемена мест»
31	17.11	-«-»	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	«Альпинисты»
32	18.11	-«-»	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине)	«Кто быстрее»

1	2	3	4	5
33	22.11	Гимнастика	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	«Салки с мячом»
34	24.11	-«-	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на координацию осанки	«Чья команда быстрее осалит игроков»
35	25.11	-«-	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами	«Передал-садись»
36	29.11	-«-	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	«Мяч соседу»
37	01.12	-«-	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	«Бросок мяча в колонне»
38	02.12	-«-	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди	«Мяч среднему»
39	06.12	-«-	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	
40	08.12	-«-	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	Игра в мини-баскетбол
41	09.12	-«-	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.	Игра в мини-баскетбол

1	2	3	4	5
42	13.1 2	Гимнастика	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру	«Попади в кольцо»
43	15.1 2	-«-	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Игра в мини-баскетбол	«Мяч среднему»
44	16.1 2	-«-	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.	Игра в мини-баскетбол
45	20.1 2	-«-	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину.	Игра в мини-баскетбол
46	22.1 2	-«-	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	Игра в мини-баскетбол
47	23.1 2	-«-	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы	«Вышибалы двумя мячами»
48	27.1 2	-«-	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча.	Игра в мини-баскетбол
49	12.0 1	Лыжные гонки	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	
50	13.0 1	-«-	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	
1	2	3	4	5

51	17.0 1	Лыжные гонки	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками	«Прокатись через ворота»
52	19.0 1	-«-»	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками	«Подними предмет»
53	20.0 1	-«-»	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	
54	24.0 1	-«-»	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	
55	26.0 1	-«-»	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	
56	27.0 1	-«-»	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	
57	31.0 1	-«-»	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах	«Прокатись через ворота»
58	02.0 2	-«-»	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	
59	03.0 2	-«-»	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	
60	07.0 2	-«-»	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	
61	09.0 2	Подвижные и спортивные игры	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	
1	2	3	4	5

62	10.0 2	Подвижные и спортивные игры	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке	«Выстрел в небо»
63	14.0 2	-«-»	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	Игра в пионер-бол
64	16.0 2	-«-»	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	Игра в пионер-бол
65	17.0 2	-«-»	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	Игра в пионер-бол
66	21.0 2	-«-»	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	
67	28.0 2	-«-»	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	
68	28.0 2	-«-»	Совершенствование «стойки волейболиста».	Игра в пионер-бол
69	02.0 3	-«-»	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 м от партнера; - прием и передача мяча после передачи партнера	
70	03.0 3	-«-»	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	
1	2	3	4	5

71	07.0 3	Подвижные и спортивные игры	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	
72	09.0 3	-«-	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	
73	10.0 3	-«-	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений.	Игра в пионербол с элементами волейбола
74	14.0 3	-«-	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах.	Игра в пионербол с элементами волейбола
75	16.0 3	-«-	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	
76	17.0 3	Гимнастика	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке	«Салки с домом»
77	21.0 3	-«-	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики	«Заморозки»
78	23.0 3	-«-	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами)	«Заморозки»
79	24.0 3	-«-	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне	«Ноги на весу»
80	04.0 4	-«-	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема	«Мышеловка»
81	06.0 4	-«-	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком).	«Мышеловка»
82	07.0 4	Гимнастика	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла	«Охотники и утки»
1	2	3	4	5

83	11.04	Гимнастика	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену	«Вышибалы»
84	13.0 4	-«-	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики)	«Вышибалы»
85	14.0 4	-«-	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед	«Метко в цель»
86	18.0 4	-«-	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	
87	20.0 4	-«-	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой	«Третий лишний»
88	21.0 4	-«-	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост, «лодочка», «рыбка» шпагат).	«Удочка»
89	25.0 4	-«-	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	
1	2	3	4	5

90	27.0 4	Гимнастика	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	
91	28.0 4	Легкая атлетика	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта	«Невод»
92	02.0 5	-«-»	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	«Ловишка, поймай ленту»
93	04.0 5	-«-»	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м	
94	05.0 5	-«-»	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах.	«Подвижная цель»
95	11.05	-«-»	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность	«Охотники и утки»
96	12.0 5	-«-»	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
97	16.0 5	-«-»	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	Игра в мини-футбол
1	2	3	4	5

98	18.0 5	Легкая атлетика	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег.	Игра в мини-футбол
99	19.0 5	-«-	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	
100	23.0 5	-«-	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	
101	25.0 5	-«-	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	
102	25.0 5	-«-	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	