**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе на 2020-2021учебный год.**

**1 четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **По плану** | **По факту** | **Домашнее**  **задание** |
|  | Инструктаж по О.Т. и жизнеобеспечении на уроках физич.культ.в новом уч.году и 1четверти  .Совершенствование строевых команд. | 1 | 2.09 |  | Знать инструкцию. |
|  | Высокий и низкий старт. | 1 | 4.09 |  | Прыжок в длину с места |
|  | Бег на 30 м с высокого старта на результат. | 1 | 7.09 |  | Прыжок в длину с места |
|  | Челночный бег 3x10 м. на результат. | 1 | 9.09 |  | Прыжок в длину с места |
|  | Роль и значение физических упражнений . | 1 | 11.09 |  | Прыжок в длину с места |
|  | Бег на 60 м. с высокого старта. (тестирование) | 1 | 14.09 |  | Прыжок в длину с мес-та |
|  | Бег на 1000 м. | 1 | 16.09 |  | Поднимание туловища из положения лёжа |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 18.09 |  | Поднимание туловища из положения лёжа |
|  | Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания, кровообра-  щения. | 1 | 21.09 |  | Поднимание туловища из положения лёжа |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 23.09 |  | Поднимание туловища из положения лёжа |
|  | Прыжок в длину с места. (тестирование) | 1 | 25.09 |  | Поднимание туловища из положения лёжа |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 28.09 |  | Упражнения на гибкость |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (тестирование) | 1 | 30.09 |  | Упражнения на гибкость |
|  | Наклон вперед из положения стоя. сидя (тестирование) | 1 | 2.10 |  | Упражнения на гибкость |
|  | Подтягивания в висе и отжимания. | 1 | 5.10 |  | Упражнения на гибкость |
|  | Бросок мяча в горизонтальную цель. | 1 | 7.10 |  | Упражнения на гибкость |
|  | Основная стойка, передвижения приставными шагами. Игра "Мяч соседу" | 1 | 9.10 |  | Приседания |
|  | Основная стойка, передвижения приставными шагами. Игра "Мяч соседу" | 1 | 12.10 |  | Приседания |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Эстафеты с мячом. | 1 | 14.10 |  | Приседания |
|  | Ловля мяча двумя руками и передачи от груди, снизу, сверху. Ведение на месте. Эстафеты с мячом. | 1 | 16.10 |  | Приседания |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. Ведение мяча по прямой. Игра "Смотри". | 1 | 19.10 |  | Приседания |
|  | Ведение мяча по прямой. Игра "Перестрелка" | 1 | 21.10 |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра "Борьба за мяч". | 1 | 23.10 |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
|  | Передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением и передачей мяча. | 1 | 26.10 |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
|  | Передача мяча в движении в тройках. Игра "Мяч капитану" | 1 | 28.10 |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
| 26-27 | Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»  Подведение итогов | 2 | 9.11  11.11 |  | Сгибание рук в упоре лёжа |
|  | **4класс 2 четверть**  **2020-2021уч. Год.** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата факт.** | **Домашнее**  **задание** |
| 1 | Инструктаж по О.Т и жизнеобеспечению на уроках гимнастики  Организационные, вспомогательные и методические средства.  Перекаты, группировки. | 1 | 11.11 |  | Знать инструкцию |
| 2 | Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. | 1 | 13.11 |  | Упражнения на осанку |
| 3 | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре. | 1 | 16.11 |  | Упражнения на осанку |
| 4 | Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях). | 1 | 18.11 |  | Упражнения на осанку |
| 5 | Кувырок вперёд, кувырок назад. | 1 | 20.11 |  | Упражнения на осанку |
| 6 | Перекат стойка на лопатках. | 1 | 23.11 |  | Упражнения на осанку |
| 7 | Упражнение «мост» из положения лежа на спине | 1 | 25.11 |  | Повторить технику перекатов группировки |
| 8 | Акробатические соединения и правила их составления | 1 | 27.11 |  | Повторить технику перекатов группировки |
| 9 | Акробатические соединения | 1 | 30.11 |  | Повторить техникуку перекатов группировки |
| 10 | Акробатические соединения | 1 | 2.12 |  | Повторить техникук перекатов группировки |
| 11 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | 4.12 |  | Повторить технику кувырка вперёд |
| 12 | Акробатические соединения  «Рыбаки и рыбки». | 1 | 7.12 |  | Повторить технику кувырка вперёд |
| 13 | Лазанье по наклонной скамейке | 1 | 9.12 |  | Повторить технику кувырка вперёд |
| 14 | Эстафета с лазанием и перелезанием. | 1 | 11.12 |  | Повторить технику кувырка вперёд |
| 15 | Упражнения в равновесии на скамейке и бревне. | 1 | 14.12 |  | Повторить технику кувырка вперёд |
| 16 | Упражнения в равновесии на бревне. | 1 | 16.12 |  | Повторить техникуку кувырка назад |
| 17 | Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка | 1 | 18.12 |  | Повторить техникук кувырка назад |
| 18 | Техника опорного прыжка | 1 | 21.12 |  | Повторить технику кувырка назад |
| 19 | Опорный прыжок с трех шагов | 1 | 23.12 |  | Повторить техникуку кувырка назад |
| 20 | Опорный прыжок с разбега | 1 | 25.12 |  | Повторить технику ккувырка назад |
| 21 | Техника выполнения опорного прыжка (контрольный урок)  Подведение итогов четверти | 1 | 28.12 |  | Повторить технику кувырка назад |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе на 3 четверть.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем.** | **Количество часов** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** | **Домашнее**  **задание** |
| 1 | Инструктаж по О.Т. и жизнеобеспечению на уроках лыжной подготовки. | 1 | 11.01.2021 |  | Знать инструкцию |
| 2 | Ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 | 13.01 |  | Комплекс упражне-ний для лыжника |
| 3 | Ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 | 15.01 |  | Комплекс упражне-ний для лыжника |
| 4 | Повороты переступанием на лыжах. | 1 | 18.01 |  | Комплекс упражне-ний для лыжника |
| 5 | Повороты переступанием на лыжах. | 1 | 20.01 |  | Комплекс упражне-ний для лыжника |
| 6 | Ступающий и скользящий шаг с палками. | 1 | 22.01 |  | Комплекс упражне-ний для лыжника |
| 7 | Ступающий и скользящий шаг с палками. | 1 | 25.01 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |
| 8 | Торможение падением на лыжах. | 1 | 27.01 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |
| 9 | Прохождение дистанции 1км. | 1 | 29.01 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |
| 10 | Требование температурному режиму. Прохождение дист. 1км. | 1 | 1.02 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |
| 11 | Попеременный двухшажный ход.  Подъём «ёлочкой» спуск под уклон.  Обморожение что это такое. | 1 | 3.02 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |
| 12 | Попеременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» спуск под уклон. | 1 | 5.02 |  | Поднимание туловища руки за головой 2раза по 20 раз |
| 13 | Попеременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» спуск под уклон. | 1 | 8.02 |  | Поднимание туловища руки за головой 2раза по 20 раз |
| 14 | Попеременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» спуск под уклон. | 1 | 10.02 |  | Поднимание туловища руки за головой 2раза по 20 раз |
| 15 | Одновременный бесшажный ход.  Подъём и спуск. Торможение «плугом» | 1 | 12.02 |  | Поднимание туловища руки за головой 2раза по 20 раз |
| 16 | Одновременный бесшажный ход.  Подъём и спуск. Торможение «плугом» | 1 | 15.02 |  | Поднимание туловища руки за головой 2раза по 20 раз |
| 17 | Одновременный бесшажный ход.  Подъём и спуск. Торможение «плугом» | 1 | 17.02 |  | Поднимание туловища руки за головой 2раза по 20 раз |
| 18 | Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры. | 1 | 19.02 |  | Поднимание прямых ног сидя на полу 2раза по 10 |
| 19 | Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры. | 1 | 22.02 |  | Поднимание прямых ног сидя на полу 2раза по 10 |
| 20 | Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры. | 1 | 24.02 |  | Поднимание прямых ног сидя на полу 2раза по 10 |
|  | Подвижные игры. |  |  |  |  |
| 21 | Инструктаж по О.Т. и жизнеобеспечению на уроках подвижных игр. | 1 | 26.02 |  | Комплекс упр. на коррекцию осанки |
| 22 | Подвижные игры с использованием строевых упражнений. | 1 | 1.03 |  | Комплекс упр. на коррекцию осанки |
| 23 | Подбрасывание мяча. Ориентирование пространстве. | 1 | 3.03 |  | Комплекс упр. на коррекцию осанки |
| 24 | Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча. | 1 | 5.03 |  | Комплекс упр. на профилактику зрения |
| 25 | Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча. | 1 | 10.03 |  | Комплекс упр. на профилактику зрения |
| 26 | Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча. | 1 | 12.03 |  | Комплекс упр. на профилактику зрения |
| 27 | Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча. | 1 | 15.03 |  | Комплекс упр. на профилактику зрения |
| 28 | Футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. | 1 | 17.03 |  | Комплекс упр. на снятие усталости |
| 29 | Остановка мяча. Ведение мяча. Удары по воротам. | 1 | 19.03 |  | Комплекс упр. на снятие усталости |
| 30 | Остановка мяча. Ведение мяча. Удары по воротам. Подведение итогов четверти. | 1 | 22.03 |  | Комплекс упр. на снятие усталости |

**Календарно-тематическое планирование для 4 класса на 4 четверть. (24 часа)**

**Легкая атлетика. Подвижные игры и спортивные игры. 2020-2021 уч.год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Домашнее  задание | Дата провед по плану | Дата провед фактич |
| 1 | Инструктаж по О.Т. и жизнеобеспечения на уроках Л./А в 4 чет. Передачи мяча в парах. | 1 | Знать  инструкцию | 5.04 |  |
| 2 | Волейбол.  Техника передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Прыжки со скакалкой 70(м), 80(д). | 7.04. |  |
| 3 | Поднимание туловища из и.п. лежа - на результат  Техника передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Прыжки со скакалкой 70(м), 80(д). | 9.04 |  |
| 4 | Прыжки в высоту с бокового разбега с 4-5 шагов разбега.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | 1 | Прыжки со скакалкой 70(м), 80(д). | 12.04 |  |
| 5 | Прыжки в высоту с бокового разбега с 4-5 шагов разбега. | 1 | Прыжки со скакалкой 70(м), 80(д). | 14.04 |  |
| 6 | Прыжки в высоту с бокового разбега с 4-5 шагов разбега.  1.**Прыжок в длину с места –зачет** | 1 | Выпрыгивание из глубокого приседа.-24р (м), 19р (д) | 16.04 |  |
| 7 | **Тестирование челночного бега3\*10м**  Прыжки в высоту с бокового разбега с 4-5 шагов разбега.  Волейбол. Нижняя прямая подача. | 1 | Выпрыгивание из глубокого приседа.-24р (м), 19р (д) | 19.04 |  |
| 8 | Тестирование поднимания туловища за 30сек.  Прыжки в высоту с бокового разбега с 4-5 шагов разбега.  Техника передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Выпрыгивание из глубокого приседа.-24р (м), 19р (д) | 21.04 |  |
| 9 | Тестирование наклона вперёд из положения сидя.  Нижняя прямая подача. | 1 | Выпрыгивание из глубокого приседа.-24р (м), 19р (д) | 23.04 |  |
| 10 | 1Тестирование в сгибании рук (Д), подтягивании (М).  2.Развитие скоростных способностей. | 1 | Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -16р (м)14р (д) | 26.04 |  |
| 11 | 1. Метание теннисного мяча в цель.  2.Развитие скоростных способностей | 1 | Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -16р (м)14р (д) | 28.04 |  |
| 12 | Метание теннисного мяча в цель.  2.Развитие скоростных способностей | 1 | Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -16р (м)14р (д) | 30.04 |  |
| 13 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -16р (м)14р (д) | 3.05 |  |
| 14 | 1.Прыжок в длину с разбега. | 1 | Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков.20р(м) 15р(д) | 7.05 |  |
| 15 | 1. Прыжок в длину с разбега | 1 | Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков.20р(м) 15р(д) | 10.05 |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега.  **Кросс 1 км -зачет** | 1 |  | 12.05 |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега.  1Круговая тренировка | 1 | Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков.20р(м) 15р(д) | 14.05 |  |
| 18 | 1.Метание мяча на дальность  2.Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков.20р(м) 15р(д) | 17.05 |  |
| 19 | 1.Метание мяча на дальность  2.Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Из упора присев прыжком упор лежа -15р (м)12р (д) | 19.05 |  |
| 20 | 1.**Метание мяча на дальность- зачет**  2. Подвижные игры | 1 | Из упора присев прыжком упор лежа -15р (м)12р (д) | 21.05 |  |
| 21 | Подачи и передачи мяча в парах | 1 | Из упора присев прыжком упор лежа -15р (м)12р (д) | 24.05 |  |
| 22 | Развитие выносливости. | 1 | Из упора присев прыжком упор лежа -15р (м)12р (д) | 26.05 |  |
| 23 | Развитие выносливости. | 1 |  | 28.05 |  |
| 24 | Подведение итогов года. Правила безопасности при купании в естественных водоемах. | 1 |  |  |  |