**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема в Календарно-тематическом планировании*** | ***Домашнее задание*** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Тестирование уровня физической подготовленности: подтягивание. | Повторить правила техники безопасности на уроках физкультуры. |
| 2 | Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места. | Повторить технику прыжка в длину с места. |
| 3 | Тестирование уровня физической подготовленности: челночный бег 3\*10м. | Пробегание отрезка 60 м с максимальной скоростью. |
| 4 | Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30 м. | Равномерный бег 500-700 м. |
| 5 | Тестирование уровня физической подготовленности: бег 1000 м | Тренировка выносливости в беге в медленном темпе. |
| 6 | Тестирование уровня физической подготовленности: наклон вперед из положения стоя | Выполнять упражнения на развитие гибкости. |
| 7 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий | Составить комплекс физкульт. минутки. |
| 8 | П/игра «Запрещенное движение».Упражнения с мячом в парах на месте. | Составить комплекс ОРУ с мячом. |
| 9 | П/игра «Подвижная цель».Упражнения с мячом в тройках на месте | Выполнять метание в вертикальную мишень |
| 10 | П/игра «Филин и пташки». Передача мяча и ловли в движении в парах. | Закрепить броски и ловлю мяча. |
| 11 | П/игра «Вызов номеров». Ведение мяча | Закрепить ведение мяча на месте. |
| 12 | П/игра «Перестрелка». Ведение мяча в движении | Закрепить ведение мяча в движении. |
| 13 | П/игра «Заря».Учет умений: ведение мяча в движении  | Выполнять остановку после ведения мяча. |
| 14 | П/игра «Охотники и утки». Бросок в кольцо  | Имитация броска мяча в кольцо. |
| 15 | П/игра «Мяч соседу». Учет умений: броски в кольцо на точность попадания | Закрепить метание мяча в вертикальную мишень. |
| 16 | Игра «Мини-баскетбол».Тактические действия в нападении и защите. | Повторить правила игры «Баскетбол» |
| 17 | Эстафеты с ведением и передачами мяча | Составить 2-3 эстафеты с мячом. |
| 18 | П/игра «Большой мяч». Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче при игре в «Волейбол» | Имитация нижней подачи |
| 19 | П/игра «Блуждающий мяч». Подводящие упражнения для обучения боковой подаче при игре в «Волейбол» | Имитация боковой подачи. |
| 20 | П/игра «Выгони мяч». Верхняя подача. | Имитация верхней подачи |
| 21 | П/игра «Птицелов». Подбрасывание мяча на заданную высоту в парах. | Закрепить подбрасывание мяча вверх |
| 22 | П/игра «Шар». Упражнения с мячом в парах | Перебрасывание мяча (большого и маленького) с руки на руку. |
| 23 | П/игра «Малечена-калечина».Передача мяча, подброшенного над собой. | Составить комплекс дыхательных упражнений. |
| 24 | П/игра «Гонка мяча по кругу». Передачи мяча  | Подвижные игры с мячом во дворе |
| 25 | Игра «Пионербол» | Повторить правила игры «Пионербол» |
| 26 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | Завести дневник самоконтроля |
| 27 | Измерение длины и массы тела, показателе осанки и физических качеств. | Выполнение комплекса упражнений для оценки общего состояния организма. |
| 28 | Понятие о физической культуре.Профилактика травматизма. | Повторить правила техники безопасности на уроках гимнастики |
| 29 | Кувырки вперед и назад  | Выполнять перекаты назад с постановкой рук на пол |
| 30 | Кувырок назад Стойка на лопатках. | Повторить технику кувырка назад. |
| 31 | Кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» | Лежа на спине, поднимая туловище коснуться руками носков (15-20 раз). |
| 32 | Стойка на лопатках, «мост». Перестроение из одной шеренги в три | Лежа на спине, поднимание прямых ног (15-20 раз) |
| 33 | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. | Сед углом: разведение и сведение ног в стороны, сгибание ног, подтягивание коленей к груди. |
| 34 | Развитие координации. Упражнения на развитие гибкости. | Выполнять упражнения для развития координации и гибкости. |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке | Упражнение «часики»: лежа на спине, отводить прямые ноги вправо и влево |
| 36 | Комбинация на гимнастической скамейке | Повторить комбинацию. |
| 37 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Вис стоя и лежа. | Закрепить висы |
| 38 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке на согнутых руках | Выполнять подтягивание в висе на низкой перекладине |
| 39 | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе | Выполнять подтягивание в висе на низкой перекладине. |
| 40 | Лазание по наклонной скамейке  | Лазание по шведской стенке |
| 41 | Лазание по наклонной скамейке | Выполнять упражнения на развитие равновесия: «Ласточка», «Цапля» |
| 42 | Эстафеты с элементами лазания и перелезания. | Составить 2-3 эстафеты с лазанием. |
| 43 | Опорный прыжок | Выполнять многоскоки |
| 44 | Опорный прыжок | Выпрыгивание из глубокого приседа |
| 45 | Опорный прыжок через гимнастического козла: с разбега ноги врозь | Прыжки с возвышения на пол и обратно |
| 46 | Опорный прыжок через гимнастического козла: с разбега ноги врозь | Прыжки вверх на месте с поворотом на 90 градусов |
| 47 | Круговая тренировка | Выполнять прыжки со скакалкой на двух ногах на месте |
| 48 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, кувырков вперед. | Выполнять прыжки через скакалку в движении. |
| 49 | Беседа «Закаливание, обливание, душ» | Подготовить сообщение «Как я закаляюсь» |
| 50 | Выполнение закаливающих процедур. | Выполнение комплекса закаливающих процедур |
| 51 | Инструктаж по ТБЛыжная строевая подготовка. | Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки |
| 52 | Ступающий шаг | Прочитать «Строевые приемы с лыжами» |
| 53 | Попеременно двухшажный ход | Подготовить сообщение «Зимние виды спорта» |
| 54 | Одновременно двухшажный ход | Выполнить тест по зимним видам спорта |
| 55 | Учёт умений: попеременно двухшажный ход .  | Прочитать «История лыжных гонок» |
| 56 | Учет умений: одновременно двухшажный ход.  | Активный отдых на лыжах: закрепить попеременно-двухшажный ход |
| 57 | Преодоление ворот при спуске. Спуск со склона в средней стойке, торможение «Плугом» | Активный отдых на лыжах: закрепить спуск со склона |
| 58 | Учёт умений: спуск со склона, преодолевая ворота. Подъем «Полу ёлочкой» | Закрепить спуски со склона и подъемы |
| 59 | Учет умений: подъем на склон «Полуёлочкой» | Подготовить сообщение «История развития спорта в Магнитогорске» |
| 60 | Спуск со склона, преодолевая препятствия Подъемы «Ёлочкой», «Полуёлочкой» | Во время прогулки на лыжах пройти 3-4 отрезка 60-80 м с максимальной скоростью. |
| 61 | Спуск со склона, поднимая на пути предметы. Чередование подъемов: «Ёлочкой», «Полуёлочкой» | Прохождение на лыжах до 1.5 км со средней интенсивностью |
| 62 | Эстафеты на лыжах  | Прохождение на лыжах до 2 км в медленном темпе |
| 63 | Подвижные игры на горке | Сделать карточку любой подвижной игры на лыжах (название, цель, правила игры) |
| 64 | Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2,5 км | Во время прогулки на лыжах, закрепить изученные лыжные хода |
| 65 | Учёт умений: прохождение дистанции 1 км на скорость. | Прохождение на лыжах отрезка 100 м с максимальной скоростью |
| 66 | Повороты переступанием на месте и в движении. | Закрепить повороты переступанием |
| 67 | Учёт умений: поворот на месте переступанием | Передвижение на лыжах до 2 км различными способами |
| 68 | Передвижение на лыжах разными способами до 2.5 км | Активный отдых: катание на коньках |
| 69 | Подвижные игры на лыжах  | Активный отдых: спуск с горки на ледянках |
| 70 | Инструктаж по ТБ | Повторить правила техники безопасности на уроках спортивными играми |
| 71 | Передача мяча от груди на месте и в движении. | Имитация передачи мяча от груди |
| 72 | Учёт умений: передача мяча от груди на месте | Выполнять упражнения с мячом у стенки |
| 73 | Бросок в кольцо двумя руками от головы | Имитация броска мяча двумя руками от головы |
| 74 | Учет умений: бросок в кольцо на точность попадания | Выполнять упражнения с мячом в парах: броски и ловля мяча. |
| 75 | Эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча. | Составить 2-3 эстафеты с мячом. |
| 76 | Игра «Мини-баскетбол» | Повторить правила игры «Баскетбол» |
| 77 | Самостоятельные наблюдения за физ. развитием и физ.подготовленностью | Завести дневник самоконтроля |
| 78 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физ. качеств. | Измерить свой рост и вес. |
| 79 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Составить кроссворд на спортивную тематику |
| 80 | Выполнение простейших закаливающих процедур. | Нарисовать рисунок на тему «Как я закаляюсь» |
| 81 | Инструктаж по ТБ по разделу «Лёгкая атлетика».Тестирование уровня физической подготовленности: подтягивание | Повторить правила техники безопасности на уроках легкой атлетике |
| 82 | Тестирование уровня физической подготовленности: прыжок в длину с места | Выполнять многоскоки |
| 83 | Тестирование уровня физической подготовленности: челночный бег 3\*10м. | Бег в среднем темпе 1-15 минут 2 раза в неделю |
| 84 | Тестирование уровня физической подготовленности: бег 30 м. | Повторить технику бега с высокого старта |
| 85 | Тестирование уровня физической подготовленности: наклон вперед из положения стоя | Выполнять упражнения на развитие гибкости |
| 86 | Тестирование уровня физической подготовленности: бег 1000 м | Сед углом: разведение ног в стороны и сведение, сгибание ног, подтягивание коленей к груди. |
| 87 | Спец. беговые упражнения. Бег с высокого старта. | Повторить технику бега с высокого старта |
| 88 | Спец. беговые упражнения. Бег с высокого старта | Закрепить спец.беговые упражнения |
| 89 | Оценка умений: техника бега с высокого старта. | Прыжки со скакалкой |
| 90 | Техники бега с низкого старта. | Закрепить технику бега с низкого старта |
| 91 | Техники бега с низкого старта. | Прыжки с высоты с мягким приземлением. |
| 92 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание». | Прыжки с высоты с мягким приземлением |
| 93 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением |
| 94 | Учет умений: прыжок в высоту способом «Перешагивание» | Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя  |
| 95 | Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную мишень с 5 м | Повторить технику метания мяча |
| 96 | Учёт умений: метание малого мяча с места на дальность | Выполнять имитацию метания мяча |
| 97 | Метание малого мяча с 3 шагов | Закрепить технику метания мяча с 3 шагов |
| 98 | Метание малого мяча с 3 шагов | Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную мишень |
| 99 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | Повторить упражнения с мячом, применяемые в футболе |
| 100 | Футбол: ведение мяча. | Закрепить ведение мяча ногой |
| 101 | Игра «Мини- футбол» | Повторить правила игры «Футбол» |
| 102 | Закаливание организма | Выполнять закаливающие процедуры |