***Календарно - тематическое планирование***

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название разделов и тем уроков** | **Кол-во часов** | **Домашнее задание** |
| **план.** | **факт.** |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1-2 |  |  | Легкая атлетика: беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики. | 2 |  |
| 3-7 |  |  | Легкая атлетика Развитие координации и быстроты. | 5 |  |
| 8-12 |  |  | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | 5 |  |
| 13-18 |  |  | Легкая атлетика: метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 6 |  |
| 19-20 |  |  | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | 1 |  |
| 21 |  |  | Контрольный урок по лёгкой атлетике. | 5 |  |
| 22-26 |  |  | Акробатические комбинации. Например: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. | 5 |  |
| 27-31 |  |  | *Общеразвивающие упражнения*на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей. | 3 |  |
| 32-34 |  |  | Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики. | 2 |  |
| 35-36 |  |  | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие гибкости. | 1 |  |
| 37-38 |  |  | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  Развитие координации | 6 |  |
| 39-40 |  |  | *Общеразвивающие упражнения*на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей. | 2 |  |
| 41 |  |  | Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики. | 1 |  |
| 42-47 |  |  | *Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). | 6 |  |
| 48-53 |  |  | *Лыжные гонки:* повороты; спуски. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | 6 |  |
| 54-58 |  |  | *Лыжные гонки:* подъёмы; торможение. | 5 |  |
| 59 |  |  | Контрольный урок по лыжным гонкам. | 1 |  |
| 60-74 |  |  | Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | 15 |  |
| 75 |  |  | Контрольный урок по баскетболу. | 1 |  |
| 76-82 |  |  | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. | 10 |  |
| 83 |  |  | Контрольный урок по волейболу. | 1 |  |
| 84-90 |  |  | Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | 4 |  |
| 91 |  |  | Контрольный урок по футболу. | 1 |  |
| 92-93 |  |  | Плавание: подводящие упражнения: вхождение в воду (теория). | 2 |  |
| 94-95 |  |  | Плавание: передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание (теория). | 2 |  |
| 96-97 |  |  | Плавание: упражнения на согласование работы рук и ног (теория) | 2 |  |
| 98 |  |  | Контрольный урок по ФК. | 1 |  |
| 99-100 |  |  | *Общеразвивающие упражнения*. Развитие выносливости. | 2 |  |
| 101-102 |  |  | *Общеразвивающие упражнения*. Развитие силовых способностей. | 2 |  |
| **Итого:** | **33** | **30** |  | | |