

4 класс Физкультура

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания				Вид конт роля
			Техника	Тактика	ОФП	СФП	
1	Инструктаж по охране труда.	С образовательно направленно ю.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.				Устн ый опро с.
2	Представление о физических качествах	С образовательно направленно ю.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.				Устн ый опро с.
3	Общее представление о физическом развитии	С образовательно направленно ю.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.				Устн ый опро с.

4	СУ. Основы знаний	Комбинированные уроки.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий
5	Специальные беговые упражнения.	Уроки с оздоровительной направленностью.				Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук	текущий
6	Акробатические упражнения	Уроки с воспитательной направленностью.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.		Индивидуальный контроль

7	Упражнения на пресс.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.				текущий
8	Развитие гибкости	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.				текущий
9	Прыжки «змейкой» через скамейку	Комбинированные уроки.			Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.		текущий
10	Упражнения в висе и упорах.	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.				текущий
11	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.				текущий

12	Упражнения в висе и упорах. Соскок и с поворотом и опорой.	Комбинированные уроки.			ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на скамейке и стенке		текущий
13	Развитие силовых способностей	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.				Корректировка техники
14	Упражнения для мышц брюшного пресса	Уроки с оздоровительной направленностью.			Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий

15	Развитие координационных способностей	Комбинированные уроки.				ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, девушки с опорой руками на скамейку.	текущий
16	Дыхательные упражнения.	С образовательно направленною.		Скоростной бег с передачей эстафетной палочки.			текущий
17	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).				Индивидуальный контроль

18	Сгибание и разгибание рук в упоре.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, девушки с опорой руками на скамейку. Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие координационных способностей.				текущий
19	Развитие скоростных способностей.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.				Индивидуальный контроль
20	Стартовый разгон	С образовательной направленностью.		Бег с хода. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20.			текущий
21	Низкий старт	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 20 метров.		Корректировка техники
22	Бег со старта	С образовательной направленностью.		Бег со старта 3-4 х 20 метров.			текущий

23	Финальное усилие.	С образовательно направленно ю.		Скоростной бег с передачей эстафетной палочки.			текущий
24	Эстафеты.	С образовательно направленно ю.		Скоростной бег с передачей эстафетной палочки.			текущий
25	Развитие скоростных способностей.	Уроки с оздоровительно направленно ю.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.. Низкий старт – на результат.	Индивидуальный контроль
26	Развитие скоростной выносливости	Уроки с оздоровительно направленно ю.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью. Учебная игра.				текущий
27	Развитие скоростной выносливости.	Уроки с оздоровительно направленно ю.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния:				текущий
28	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уроки с оздоровительно направленно ю.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.				текущий

29	Метание мяча на дальность.	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча.				текущий
30	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	Уроки с оздоровительной направленностью.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.				
31	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уроки с оздоровительной направленностью.			Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 2 -3 беговых шагов).		Корректировка техники
32	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 2 – 3 шагов разбега.	текущий



33	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированные уроки.				ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега – на результат	текущий
34	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Индивидуальный контроль
35	Развитие выносливости.	С образовательной направленностью.		Переменный бег на отрезках. Спортивные игры.			Корректировка техники
36	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.				текущий
37	Развитие силовой выносливости	Уроки с оздоровительной направленностью.	Бег – на результат.				Индивидуальный контроль

38	Преодоление препятствий	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
39	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.				текущий
40	Переменный бег	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многогоскоки.	текущий
41	Переменный бег – 10 минут.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Переменный бег – 10 – 15 минут.				текущий
42	Гладкий бег	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта.				текущий

43	Кроссовая подготовка	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий
44	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.				
45	Преодоление препятствий	Уроки с оздоровительной направленностью.	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.				текущий
46	Бег с преодолением препятствий	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.		текущий
47	Развитие выносливости.	С образовательной направленностью.		Переменный бег на отрезках. Спортивные игры.			Индивидуальный контроль
48	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта.	Индивидуальный контроль

49	Переменный бег	Уроки с оздоровительной направленностью.	Разнообразные прыжки и многогскоки.				текущий
50	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.		текущий
51	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	С образовательной направленностью.		Бег – на результат.			текущий
52	Развитие силовой выносливости	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.		Индивидуальный контроль
54	Гладкий бег	Уроки с оздоровительной направленностью.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.				

54	Кроссовая подготовка	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.				текущий
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уроки с оздоровительной направленностью.	Бег с хода. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением.				текущий
56	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение.	текущий
57	Высокий старт	Уроки с оздоровительной направленностью.	Бег со старта.				текущий

58	Высокий старт.	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	текущий
59	Финальное усилие.	С образовательно направленной направленностью.		Скоростной бег с передачей эстафетной палочки.			Индивидуальный контроль
60	Эстафеты.	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом Низкий старт – на результат.	текущий
61	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью. Учебная игра.		текущий

62	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения.	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.				текущий
63	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.				текущий
64	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча.		текущий
65	Метание мяча на дальность.	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча.		текущий

66	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уроки с оздоровительной направленностью.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Гладкий бег по залу 6 минут .				Индивидуальный контроль
67	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 3 шагов разбега – на результат	текущий
68	Прыжок в длину с разбега .	С образательной направленностью.		Подведение итогов.			текущий
69	Стойки и передвигания, повороты, остановки.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и				Устный опрос.



70	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.				текущий
71	Ловля и передача мяча.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).				Корректировка техники

72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	С образовательно направленно ю.		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			текущий
73	Ловля и передача мяча. Прыжки и вверх из приседа.		Учебная игра.	Учебная игра.			текущий
74	Ведение мяча	Уроки с оздоровительной направленностью ю.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Обычное ведение и ведение со сниженным отскоком		текущий

75	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Уроки с оздоровительной направленностью.		Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.			текущий
76	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	С образовательно направленной направленностью.		Учебная игра			текущий
77	Бросок мяча	С образовательно направленной направленностью.		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).			текущий
78	Броски мяча двумя руками от груди с места	С образовательно направленной направленностью.		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.			текущий

79	Тактика свободного нападения	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита		текущий
80	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	Уроки с оздоровительной направленностью.	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра				текущий
81	Вырывание и выбивание мяча.	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча.		Индивидуальный контроль
82	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	С образовательно направленной направленностью.		Учебная игра			текущий

83	Нападение быстрым прорывом.	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.				текущий
84	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	Комбинированные уроки.		Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			текущий
85	Взаимодействие двух игроков	Уроки с оздоровительной направленностью.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				Индивидуальный контроль
86	Взаимодействие двух игроков в Учебная игра.	С образовательно направленной.		Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра			текущий
87	Игровые задания	С образовательно направленной.		Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.			текущий

88	Развити е кондиц ионных и коорди национ ных способ ностей.	С образав ательно й направл енность ю.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодейств ие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.			теку щий
89	Инстру ктаж Т/Б	С образав ательно й направл енность ю.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке			теку щий
90	Стойки и передв ижения , поворо ты, останов ки.	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.				теку щий

91	Прием и передача мяча.	Уроки с оздоровительной направленностью.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		текущий
92	Передача мяча в стену в движении.	Уроки с оздоровительной направленностью.			Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		текущий
93	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:				Индивидуальный контроль

94	Нижняя подача мяча.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета				текущий
95	Нижняя подача мяча.	С образовательной направленностью.		Учебная игра.			текущий
96	Подвижная игра «Поддай и попади».	С образовательной направленностью.		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.			текущий



97	Нападающий удар.	С образательной направленностью.		<p>Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.</p> <p>Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.</p>			текущий
98	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	С образательной направленностью.		Учебная игра.			текущий
99	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишене». Учебная игра.	Комбинированные уроки.			<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.</p> <p>Одиночный блок и вдвоем, страховка.</p>		Индивидуальный контроль

100	Развитие координационных способностей.	С образовательно направленно ю.		Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего . Учебная игра.			текущий
101	Тактика свободного нападения.	С образовательно направленно ю.		Учебная игра.			текущий
102	Тактика игры. Учебная игра.	Комбинированные уроки.		.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.		текущий

[illegible]