|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Календарно – тематическое планирование для 3 - 4 класса | | | |
|  | Тема урока | Домашнее задание |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития физической культуры. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 2 | Метание мяча на дальность. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 3 | Метание мяча на дальность. Кросс. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 4 | Высокий старт. Тестирование 30 метров | Комплекс ОРУ № 1 |
| 5 | Кроссовая подготовка. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 7 | Беговые упражнения. Челночный бег. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 8 | Встречная эстафета. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 9 | Кросс 500 метров. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 10 | Развитие координационных способностей. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега. Упражнения на пресс. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 12 | Прыжок в высоту с разбега. Отжимание. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 13 | Круговая тренировка. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 14 | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста и передвижения. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 15 | Верхняя передача мяча над собой. | Комплекс ОРУ № 1 |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 17 | Игровые задания с мячом. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 18 | Гимнастика. Инструктаж по Т/Б Строевые упражнения в движении и на месте | Комплекс ОРУ № 2 |
| 19 | Кувырок вперёд в разные исходные положения. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 20 | Лазанье по канату. Прыжки через скакалку,вращение вперед. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 21 | Кувырок назад в разные исходные положения. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 22 | Комбинация из изученных элементов. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 23 | Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку, вращение назад. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 24 | Комбинация на бревне. Прыжки через скакалку в парах. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 25 | Игровые задания со скакалкой. Акробатическая связка. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 26 | Прыжки через скакалку в тройках. Акробатическая связка. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 27 | Комбинация на бревне. Прыжки через длинную скакалку | Комплекс ОРУ № 2 |
| 28 | Опорный прыжок через козла. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 29 | Опорный прыжок через козла. Прыжки через длинную скакалку. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 30 | **Баскетбол**. Инструктаж по т/б. История баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 31 | Ведение мяча на месте и в движении. | Комплекс ОРУ № 2 |
| 32 | Передачи мяча на месте и в движении от груди | Комплекс ОРУ № 3 |
| 33 | Бросок мяча с места. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 34 | Остановка прыжком. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 35 | Лыжная подготовка. Инструктаж по Т/ Б. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 36 | Бесшажный одновременный ход. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 37 | Одношажный одновременный ход. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 38 | Одношажный попеременный ход. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 39 | Двушажный попеременный ход. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 40 | Двушажный попеременный ход. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 41 | Закрепление изученных способов передвижения. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 42 | Лыжная гонка 500 метров. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 43 | Эстафеты на лыжах. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 44 | Различные передачи и ведение мяча на месте и в движении. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 45 | Бросок мяча после остановки прыжком. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 46 | Повороты с мячом в движении. Ловля высоколетящих мячей . | Комплекс ОРУ № 3 |
| 47 | Игровые задания с мячом. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 48 | Игра в мини баскетбол. Судейство игр. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 49 | Волейбол. Прием и передача мяча в парах | Комплекс ОРУ № 3 |
| 50 | Прием и передача мяча в парах через сетку. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 51 | Приём мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 52 | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 53 | Нижняя прямая подача. | Комплекс ОРУ № 3 |
| 54 | Игровые задания с ограниченным числом игроков ( 1: 1, 2: 2). | Комплекс ОРУ № 4 |
| 55 | Волейбол по правилам. Судейство игр. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 56 | ОФП.Развитие скоростных способностей. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 57 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 58 | Развитие координационных способностей. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 59 | Прыжок в высоту с разбега. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 60 | Прыжок в высоту с разбега. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 61 | Футбол. Инструктаж по Т/Б. Удар по неподвижному мячу. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 62 | Ведение и передача мяча. Отбор мяча в квадрате. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 63 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 64 | Бег 30 метров | Комплекс ОРУ № 4 |
| 65 | Бег на выносливость. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 66 | Гонка за лидером. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 67 | Кроссовая подготовка. | Комплекс ОРУ № 4 |
| 68 | Встречная эстафета. | Комплекс ОРУ № 4 |
|  |  |  |