**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 4 КЛАССЕ /2013-2014 уч. год /**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ п/п** |  **ТЕМА УРОКОВ** |
|  **I триметр** |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | 1 | **Вводный урок.** Основы знаний: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС (частота сердечных сокращений). Ознакомление с содержанием занятий в новом учебном году. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. |
| 2 | **Т/Б на уроках легкой атлетики.** Повторение техники высокого старта и бега по дистанции. Ознакомление с техникой стартового ускорения и с техникой финиширования. П/игра «Воробьи и вороны».  |
| 3 | Беговые упражнения на развитие скоростных качеств в заданном коридоре. Ознакомление с техникой низкого старта. Закрепление техники стартового ускорения и техники финиширования. П/игра «Третий лишний». |
| 4 | Скакалка. Повторение техники вращения короткой скакалки в разных плоскостях. Прыжковые, беговые упражнения с короткой и длинной скакалкой. Эстафеты. |
| 5 | Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники стартового ускорения и техники финиширования. **Тест бег 30м.** Повторение техники прыжка в длину с места. Встречная эстафета.  |
| 6 | Совершенствование техники: низкого старта, стартового ускорения, финиширования. техники прыжка в длину с места. **Тест челночный бег 3х10м.** П/игра«Шишки, жёлуди, орехи».  |
| 7 | Скакалка. Закрепление техники вращения короткой скакалки в разных плоскостях: с ходьбой и бегом на месте. Прыжковые упражнения с короткой и длинной скакалкой. П/игра «Вышибалы». |
| 8 | Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». **Тест прыжок в длину с места.** П/игры с мячом.  |
| 9 | Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Разучивание техники метания малого мяча с 3-х шагов. Встречные эстафеты.  |
| 10 | Скакалка. Совершенствование техники вращения короткой скакалки в разных плоскостях. Прыжковые упражнения с короткой и длинной скакалкой. П/ игра «Не давай мяча водящему». **Тест бег 1000 м.** |
| 11 | Закрепление техники метания малого мяча на дальность с 3-х шагов. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Учёт прыжка в длину с разбега П/игра «Охотники и утки».  |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с теннисным мячом в парах. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с места. **Учёт метания малого мяча на дальность.** |
| О К Т Я Б Р Ь | 13 | Скакалка. Упражнения на развитие координации, скоростных качеств, выносливости. С/игра «Футбол». |
| 14 | **Т/Б на уроках в спортивном зале.****Тест подтягивание** /Мальчики/, **поднимание туловища** /Девочки/.Повторение строевых упражнений. Повторение техники метания теннисного мяча с 6м, в горизонтальную цель, с отскоком от стены. Эстафеты. |
| 15 | Круговая тренировка. Закрепление техники метания теннисного мяча с 6м, в горизонтальную цель, с отскоком от стены. **Тест Подтягивание на низкой перекладине**. П/игра «Шишки, желуди, орехи». |
|  О К Т Я Б Р Ь | 16 | Скакалка. Совершенствование беговых, прыжковых упражнений с короткой и длинной скакалкой на месте и в движении. П/игра «Семь камешков». |
| 17 | Круговая тренировка. Совершенствование метания в горизонтальную цель. Подтягивание на низкой перекладине. Встречная эстафета. |
| 18 | Повторение технических действий баскетболиста (передвижения, остановка прыжком, повороты на месте; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте). П/игра «Двойная гонка мячей». |
| 19 | Скакалка. Эстафеты с короткой скакалкой. П/игра «П/игра «Семь камешков». |
| 20 | Закрепление технических действий баскетболиста (передвижения, остановка прыжком, повороты на месте; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении). П/игра «П/игра «Семь камешков». |
| 21 | Совершенствование техники бросков в/б мяча во встречных колоннах, на месте, в движении, с перебежками. Повторение ведения мяча на месте с высоким и средним отскоком. П/игра «Семь камешков». |
| 22 | Скакалка. Прыжковые упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости. П/игра «П/игра «Семь камешков». |
| 23 | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. П/игра «Перестрелка». |
| 24 | Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. С/игра «Пионербол». |
| 25 | Скакалка. Эстафеты с короткой и длинной скакалкой. П/игра «Перестрелка».  |
| 26 | Совершенствование ловли и передача мяча двумя руками от груди в движении. Разучивание ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. С/игра «Пионербол» |
| 27 | Совершенствование ловли и передача мяча двумя руками от груди в движении. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении.С/игра «Пионербол». |
| **II триместр** |
| Н О Я Б Р Ь | 28 | **Основы знаний**. «История Олимпийских игр». Разновидность гимнастики; Какие виды гимнастики входят в программу олимпийских видов спорта. С/игра «Пионербол».  |
| 29 | Прыжковые упражнений с применением гимнастической скамейки. Броски мяча одной, двумя руками в вертикальную и горизонтальную цель. С/игра «Пионербол». |
| 30 | Закрепление прыжковых упражнений с применением гимнастической скамейки. Совершенствование упражнений с малым и большим мячом. С/игры «Десять передач». |
| 31 | Скакалка. Совершенствование прыжковых, беговых упражнений с длинной и с короткой скакалкой. Закрепление техники прыжков через вращающийся обруч. П/игра «Десять передач». |
| 32 | **Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики –** страховка и самостраховка**.** Повторение элементов акробатики: группировка, перекаты, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на развитие гибкости. П/игра «Белки, орехи, шишки». |
| 33 | Закрепление элементов акробатики: группировка, перекаты, стойка на лопатках, «мост». Повторение техники кувырка вперёд. Упражнения на развитие гибкости. П/игра «Белки, орехи, шишки». |
| 34 | Скакалка. Повторение техники вращения скакалки в разных плоскостях. Прыжковые упражнения с короткой скакалкой. П/игра «Поймай хвост дракона». |
| 35 | Совершенствование элементов акробатики: перекатов, кувырка вперёд, назад. Разучивание акробатической связки. Повторение ползания по-пластунски. П/игра «Белки на дереве». |
| Н О Я Б Р Ь | 36 | Закрепление акробатической связки. Повторение ходьбы в равновесии по бревну на носках, приставными шагами правым (левым) боком, с поворотами на 90, 180\*, спиной вперёд, с преодолением препятствий. П/игра «Вызов номеров». |
| Д Е К А Б Р Ь | 37 | Фитбол. Повторение различных вариантов прокатывания фитбола; отбивания двумя руками на месте; передач, бросков из различных исходных положений. Эстафеты. |
| 38 | Упражнения на развитие силовых качеств и укрепление мышц брюшного пресса. Совершенствование акробатической связки. Ходьбы в равновесии, с поворотами на 90 и 180\*, с преодоление препятствий. П/игра «Третий лишний». |
| 39 | Повторение лазания по гимнастической стенке в горизонтальном положении с поворотами; ходьба в равновесии по наклонной гимнастической скамейке. Повторение опорного прыжка на горку матов. Игра «Перестрелка» |
| 40 | Фитбол. Повторение правильной посадки на фитболе путём освоения различных исходных положений (сидя, лёжа). П/игра «Вышибалы». |
| 41 | Закрепление лазания по гимнастической стенке в горизонтальном направлении, ходьбы в равновесии по наклонной гимнастической скамейке. Закрепление опорного прыжка на горку матов. Игра «Тоннель» |
| 42 | Преодоление полосы препятствий. **Учёт подтягивания на низкой перекладине.** П/и «Перестрелка». |
| 43 | Фитбол. Закрепление умения сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, при пружинистых покачиваниях, прыжках. Разучивание комплекса упражнений в едином темпе. П/игра «Вызов номеров». |
| 44 | Работа по станциям: совершенствование элементов акробатики; развитие силовых качеств, координационных способностей. Игра «Здравствуйте». |
| 45 | Работа по станциям: на развитие силовых качеств, ловкости, координационных способностей. **Учёт отжимания от пола.** Игра «Перестрелка». |
| 46 | Фитбол. Закрепление умения сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, при пружинистых покачиваниях. Разучивание комплекса упражнений. П/игра «Вызов номеров». |
| 47 | Фитбол. Совершенствование умения сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, при пружинистых покачиваниях, прыжках. Закрепление комплекса упражнений. С/игра «Флорбол». |
| 48 | Фитбол. Совершенствование умения сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, при пружинистых покачиваниях, прыжках. Совершенствование комплекса упражнений. С/игра «Флорбол». Домашнее задание: подготовить лжный инвентарь. |