**Учебно-тематическое планирование по физической культуре.**

**Индивидуальное обучение. 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **№****урока****в разделе** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся.****Требования к уровню****подготовки обучающихся** | **Контроль** | **Домашнее задание** | **Дата****проведения****план /****факт** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Легкая атлетика (8 ч.)** |
| 1. | 1. | ТБ на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. | Строевые упражнения.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** правильно выполнять строевые упражнения, основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Текущий | Бег с ускорением (30м). |  |
| 2. | 2. | ОРУ. Ходьба. Обычны бег. Бег с ускорением (30м). Беседа о значении занятий физ упражнениями. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м, усваивают правила соревнований в беге ,прыжках и метаниях. | УчетБег (30 м).Мальчики:5.0–5.5–6.0;девочки:5.2–5.7–6.0.Бег (60 м). Мальчики: 10.0;девочки: 10.5 | Бег 500 м. |  |
| 3. | 3. | Бег 500 м. ОРУ без предметов. Игра | Бег на скорость 500 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 500 м, метать мяч на дальность. | Текущий | Бег 1000 м. |  |
| 4. | 4. | Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры. | Прыжок в длину с места. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных и силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м, прыжок в длину с места. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Текущий | Прыжок в длину с места. |  |
| 5 | 5. | Учеттехники прыжка с места. Эстафеты. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно отталкиваться и приземляться. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | Учет | Прыжок в длину способом согнув ноги. |  |
| 6. | 6. | Прыжок в длину с разбега. Обучение технике метания мяча на дальность. | Прыжок в длину с разбега. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега. Соблюдают правила безопасности. | Учет | Бросок теннисного мяча на дальность. |  |
| 7. | 7. | Метание мяча на дальность. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | Учет | Метание в цель. Подтягивание. |  |
| 8. | 8. | Метание мяча в цель.Подтягивание. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель. Описывают технику метания малого мяча разными способами. | УчетМетание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет) | Равномерный бег 4 мин. Челночный бег. |  |
| **Легкоатлетические упражнения (кроссовая подготовка) (4 ч.)** |
| 9. | 1. | Бег по пересеченной местности. Челночный бег 3х10 м. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС. | Учет | Равномерный бег 5 мин. |  |
| 10. | 2. | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Равномерный бег 6 мин. |  |
| 11. | 3. | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Равномерный бег 7 мин. |  |
| 12. | 4. | 6-минутный бег. Бег по пересеченной местности. | 6-минутный бег. Игра «Охотники и зайцы» | **Уметь** бегать в оптимальном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Учет | Равномерный бег 8 мин. |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (6 ч.)** |
| 13. | 1. | ТБ на уроках гимнастики.Акробатика.Строевые упражнения.  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Развитие гибкости. Наклоны. |  |
| 14. | 2. | Акробатика.Строевые упражнения.  | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений | Текущий | Развитие гибкости. Наклоны. |  |
| 15. | 3. | Акробатика.Строевые упражнения.  | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Описывают состав и содержание акробатических упражнений. | УчетФронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов | Развитие гибкости. Наклоны. |  |
| 16. | 4. | Висы. Наклон. | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Поднимание ног. |  |
| 17. | 5. | Висы. | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры, подтягивание в висе. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висе: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 15 Дев. 13 |  |
| 18. | 6. | Опорный прыжок. | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять опорный прыжок | УчетОценка техники опорного прыжка | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 30 Дев.34 |  |
| **Подвижные и спортивные игры (10 ч.)** |
| 19. | 1. | ТБ на уроках п/и.Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 30 Дев.34 |  |
| 20. | 2. | Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты». | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 5 Дев. 3  |  |
| 21. | 3. | Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты». | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Приседание на одной ноге  Мал. 5 Дев. 3  |  |
| 22. | 4. | Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 15 Дев. 13 |  |
| 23. | 5. | Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафета. | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 15 Дев. 13 |  |
| 24. | 6. | Подвижные игры: "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 10 Дев. 8 |  |
| 25. | 7. | Подвижные игры: "Удочка", "Волк во рву". Эстафета. | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 10 Дев. 8 |  |
| 26. | 8. | Подвижные игры: «Удочка», «Мышеловка». | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5 |  |
| 27. | 9. | Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5 |  |
| 28. | 10. | Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 135 Дев. 130 |  |
| **Лыжная подготовка (11 ч.)** |
| 29. | 1. | ТБ на уроках л/подготовки. Обморожение. | ТБ на уроках л/подготовки. Понятие об обморожении.  | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 135 Дев. 130 |  |
| 30. | 2. | Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке | Обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъем «полуёлочкой».Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течение двух секунд. Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке. | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 16 Дев. 14 |  |
| 31. | 3. | Скользящий шаг. Подъём «полуёлочкой» | Соглассованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Соглассованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой» | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).Мал. 16 Дев. 14 |  |
| 32. | 4. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении | Соглассованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном ддвухшажном ходе нп разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении. | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Описывают технику передвижения на лыжах. | Текущий | Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. |  |
| 33. | 5. | Поворот переступанием. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». | Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиваниям) в низкой стойке. Подъём «лесенкой». | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. | УчетПроверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд  | Из полуприседа прыжок вверхМал. 11 Дев. 9 |  |
| 34. | 6. | Торможение «упором». Дистанция 1км. | Торможение «упором». Дистанция 1км. Игры на лыжах. | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 11 Дев. 9 |  |
| 35. | 7. | Одновременный бесшажный ход.Подъём «ёлочкой». | Поздний перенос массы тела намаховую ногу в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Подъём «ёлочкой». | **Уметь** выполнятьотталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Обьясняют назначение понятий и терминов,относящихся к бегу на лыжах. | Текущий |  Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 34 Дев.38 |  |
| 36. | 8. | Поворот переступанием в движении.Одновременный бесшажный ход. | Использование массы туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении. | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе | Текущий | Подтягивание Мал. 4  Дев. 10 |  |
| 37. | 9. |  Прохождение дистанции до 2,5км. Торможение «плугом». | Применение лыжных ходов на дистанции. Техника выполнения торможение «плугом». | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Текущий | Прохождение дистанции до 2,5км. |  |
| 38. | 10. | Скользящий шаг и поворот переступанием | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Игры на лыжах | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе | Проверить уровень образования навыков | Прыжки в длину с местаМал. 140  Дев. 135 |  |
| 39. | 11. | Игры и эстафеты на лыжах. | Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции до 1,5км. | **Уметь** выполнять отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Мал. 17 Дев. 15 |  |
| **Подвижные и спортивные игры (3 ч.)** |
| 40. | 1. | ТБ на уроках п/игр.Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей по кругу».  | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ по подвижным играм. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверхМал. 12 Дев. 10 |  |
| 41. | 2. | Подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч ловцу». Мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Используют действия данных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Текущий | Подтягивание Мал. 5 Дев. 11 |  |
| 42. | 3. | Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. «Пустое место», «Волк во рву». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Учет | Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42 |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (3 ч.)** |
| 43. | 1. | ТБ на уроках гимнастики.Висы. | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42 |  |
| 44. | 2. | Опорный прыжок, лазанье по канату. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдая правила безопасности. | Текущий | Развитие гибкости. Наклон. |  |
| 45. | 3. | Наклон. Опорный прыжок. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять наклон и опорный прыжок. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Учет:наклон | Прыжки со скакалкой за 30 сек. Мал. 38 Дев. 42 |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 ч.)** |
| 46. | 1. | Варианты игры в футбол. | ОРУ. Варианты игры в футбол. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Текущий | Прыжки со скакалкой за 30 сек. Мал. 38 Дев. 42 |  |
| **Легкая атлетика (4 ч.)** |
| 47. | 1. | ТБ на уроках л/а. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Прыжки в длину с местаМал. 150 Дев. 145  |  |
| 48. | 2. | Бег (30 м). | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. | УчетБег (30 м).Мальчики: 5.0–5.5-–6.0;девочки: 5.2–5.7–6.0Бег (60 м). Мальчики: 10.0;девочки: 10.5 | Прыжки в длину способом согнув ноги. |  |
| 49. | 3. | Прыжки способом согнув ноги. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Учет | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |
| 50. | 4. | Метание малого мяча на дальность. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метаниях на дальность. | Учет | Кроссовый бег 1 км. |  |
|  |  |  |