

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
Г. БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»
Директор школы:

Захарнёва Ю.В
Приказ № _____ от
«__» _____ 2021г.

«Согласовано»
с заместителем директора
по УВР _____
Воронкова Н.В.

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Лукашина Н.А.
Протокол № ____ от
«__» _____ 2021г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
(календарно-тематическое планирование)
к программе учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс
2«А» класс
на 2021– 2022 годы

Учитель физической культуры:
Орлов Александр Сергеевич

№ Урока	Тема урока	дата план	дата факт
Раздел 1. Легкая атлетика (24 часа)			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Двигательный режим школьника. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».		
2	ОРУ, повторить беговые упражнения. Обучение техники высокого старта, игра «Перемена мест»		
3	Высокий старт. Бег 30 метров на результат, игра « Мы – веселые ребята».		
4	ОРУ. Повторить беговые упражнения, игра – «Вороны»		
5	Повторить беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м на результат, ОРУ «Вызов номеров».		
6	ОРУ на формирование осанки, эстафеты. Бег 60 метров – зачет.		
7	Повторить прыжок в длину с места. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		
8	Прыжок в длину с места на результат, игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		
9	Прыжок в длину с разбега, игра «Прыгающие воробушки».		
10	Прыжок в длину с разбега, игра «Прыгающие воробушки».		
11	Прыжок в длину с разбега – зачет, игры «Воробьи вороны», «Караси и щуки».		
12	Метание в цель с расстояния 5 – 6 метров. Игра «Охотники и утки».		
13	Метание в вертикальную цель с расстояния 5 – 6 метров. Игра «Подвижная цель».		
14	Метание мяча с места на дальность, игра «Попади в мяч».		
15	Метание мяча с разбега, игра «Мяч соседу».		
16	Метание мяча с разбега, игра «Мяч соседу».		
17	Метание мяча с разбега – зачет, игра «Два мороза».		
18	Многоскоки, смешанное передвижение до 2000 метров, игра «Салки на одной ноге».		
19	Преодоление препятствий. Бег 1000 метров без учета времени.		
20	Бег 1000 (500) метров – на результат, игра «Угадай, чей голосок»		
21	Бег с низкого старта, прыжки и многоскоки, игра «Волк во рву», эстафеты.		
22	Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр», игра «Тише мыши».		
23	ОРУ, игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
24	Встречные эстафеты. Прыжки через длинную скакалку, игры: «К своим флажкам», эстафеты.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)			
25	Т/ на уроках гимнастики. Режим дня и личная гигиена, игра «Мяч соседу».		
26	Дыхательная гимнастика, Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
27	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты		

28	Многоскоки. Акробатика – кувырок вперед. Строевые упражнения.		
29	Акробатика – кувырок вперед. Строевые упражнения.		
30	Акробатика – зачет. Строевые упражнения. Игра «Совушка».		
31	Акробатика – стойка на лопатках. Игра «Фигуры».		
32	Акробатика – стойка на лопатках. Игра «Фигуры».		
33	Акробатика – зачет. Строевые упражнения.		
34	Акробатика кувырок назад, строевые упражнения, игра «Светофор».		
35	Акробатика - зачет. Строевые упражнения, игра «Светофор».		
36	Равновесие, висы, строевые упражнения. Игра «Змейка».		
37	Упражнение в равновесии, наклон вперед из положения, сидя – тест. Игра «Иголочка и ниточка».		
38	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения. Игра «Иголочка и ниточка».		
39	Упражнение в равновесии, висы. Строевые упражнения – зачет, игра «Слушай сигнал».		
40	ОРУ со скакалкой. Упражнение в равновесии на бревне – зачет. Игра «Слушай сигнал».		
41	Т.Б.ОРУ Лазание и перелезание, Игра «Ниточка и иголочка».		
42	ОРУ, Т.Б. Лазание и перелезание, игра «Ниточка и иголочка».		
43	Лазание по канату. Игра «Фигуры».		
44	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – зачет, игра: «Зайцы в огороде». Эстафеты.		
45	Лазание по канату. Игра «Светофор»		
46	Лазание по канату – зачет, игра «Светофор»		
47	Опорный прыжок, прыжки через скакалку за 1 мин. Игра: «Зайцы в огороде».		
Раздел 3. Лыжная подготовка (12 часов)			
48	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви при занятиях.		
49	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.		
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом по кругу.		
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. Т.Б., подвижная игра «Пустое место»		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом по кругу, подъём ступающим шагом, игра «рыбаки и рыбка»		
53	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием вокруг, игра «Пятнашки»		
54	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом 1 км. Т.Б. Эстафеты на лыжах.		
55	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по кругу, подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке.		
56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуски в высокой стойке, спуск с горы на санках		
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом подъём «лесенкой», «елочкой».		
58	Торможение на лыжах при спуске. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, игра «рыбаки и рыбка»		
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (20 часов)			
60	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.		
61	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – зачет.		
62	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
63	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
64	Ловля и передача мяча на месте – зачет, игра «Передал - садись».		
65	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал – садись».		
66	Ведение мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной».		
67	Ведение мяча в движении. Игра «Охотники и утки»		
68	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – зачет, эстафеты с ведением мяча. Игра «Охотники и утки».		
69	Бросок мяча на месте, эстафеты с ведением мяча. Игра «Охотники и утки».		
70	Бросок мяча в шаге, эстафеты с ведением мяча.		
71	Подвижные игры с элементами баскетбола. Упражнение на пресс за 1 минуту – на результат. Игра «Мяч в обруч».		
72	Бросок мяча в кольцо. Игра «Не давай мяч водящему».		
73	ОРУ. Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Не давай мяч водящему».		
74	Т.Б. Бросок мяча в кольцо с 3 метров - зачет, игра в мини-баскетбол.		
75	Подвижные игры с применением всех изученных элементов баскетбола. ОРУ.		
76	Т.Б. Подвижные игры с применением всех изученных элементов баскетбола. ОРУ.		
77	Эстафеты с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча – зачет. Игра «Удочка».		
78	ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами, подвижная игра «Удочка».		
79	Подвижные игры «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза».		
Раздел 5. Легкая атлетика (23 часа)			
80	Т/б на уроках легкой и кроссовой подготовки. Прыжки через скакалку за 1 минуту – зачет. Игра «Перестрелка»		
81	Т.Б. Прыжок в высоту с разбега, бег на выносливость		
82	Прыжок в высоту, бег 60 метров – зачет, Игра «Перестрелка»		
83	ОРУ в движении, прыжок в высоту с разбега. Эстафеты.		
84	ОРУ. Прыжок в высоту с 6-7 шагов разбега – зачет. Игра «Перестрелка»		
85	Т.Б. ОРУ Многоскоки, подтягивание. Игра «Салки».		
86	Т.Б. ОРУ. Преодоление препятствий. Игры «Прыжки по кочкам и пенёчкам», Кто дальше бросит», «Рыбаки и рыбка».		
87	Преодоление препятствий. Бег 1000 метров – зачет, игра «Угадай, чей голосок»		
88	Высокий старт. Бег 30 метров – зачет, игра «Мы – веселые		

	ребята».		
89	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний», «Вызов номеров».		
90	Стартовый разгон, бег с ускорением 20 метров, челночный бег 3х10 м – зачет,		
91	Встречная эстафета. Игра: «Кто быстрее».		
92	Т.Б. Метание мяча в вертикальную цель, игра: «Кто быстрее».		
93	Т.Б. Метание мяча на дальность. Подвижные игры «Волк во рву», «Резиночка»		
94	Шестиминутный бег. Тестирование – скакалка. Игра «Мяч соседу».		
95	Метание мяча – зачет. Игра «Два мороза».		
96	ОРУ, игра «Прыгающие воробушки». Лёгкоатлетические эстафеты, тестирование – приседание.		
97	Прыжок в длину с места – зачет, игры «Кто дальше бросит», «Рыбаки и рыбка».		
98	ОРУ, игра «Прыгающие воробушки», игра «Мяч соседу».		
99	ОРУ, игры «Прыжки по кочкам и пенёчкам», Кто дальше бросит», «Рыбаки и рыбка».		
100	Т.Б. Игры «Кто дальше бросит», «Рыбаки и рыбка».		
101	Т. б. Развитие выносливости, подвижные игры «Кто дальше бросит», «Рыбаки и рыбка».		
102	Обобщающий, спортивный праздник «Зарничка»		

По программе: 102 часа

Дано фактически: