

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
3«А» класс
на 2021– 2022 годы

Учитель физической культуры:
Воробьева Марина Борисовна,
первая категория

№ урока	Темы уроков	Дата по плану	дата по факту
Раздел 1. Легкая атлетика (25 часов)			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Повторить бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»		
2	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30 м. Игра «Салки»		
3	Повторить технику бега с высокого старта. Бег с высокого старта 30 метров, Игра «Перебежки»		
4	Бег с высокого старта 60 метров. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш», игра «Перебежки»		
5	ОРУ. Повторить технику финиширования, игра «Третий лишний»		
6	Повторить бег с ускорением 30метров – зачет, подвижная игра «Третий лишний»		
7	Повторить бег с ускорением 60 метров – зачет, подвижная игра «Пустое место»		
8	Закрепить основные беговые упражнениями, игра «Космонавты».		
9	Бег на выносливость 300м – девочки,500м – мальчики. Игра «Вызов номеров»		
10	Двигательный режим обучающегося. Техника челночного бега. Игра «Веселые ребята»		
11	Челночный бег 3х10 м на результат. Игра «Услышь свое имя»		
12	Беговые упражнения, круговая эстафета. Игра «Космонавты»		
13	Беговые упражнения, встречная эстафета (расстояние 10 – 20м). Игра «Вызов номеров»		
14	Многоскоки, прыжок в длину с места. Игра «выбивалы»		
15	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Ловишки с мячом»		
16	Упражнения для формирования правильной осанки, прыжок в длину с места на результат. Игра «Рыбак и рыбки».		
17	Многоскоки, прыжок в длину с разбега. Игра «Река и ров»		
18	Т.Б. Прыжок в длину с разбега на результат. Игра «Рыбак и рыбки». ОРУ.		
19	Т.Б. Прыжки через скакалку. Эстафета «Смена сторон», игра «Услышь свое имя»		
20	Прыжки через скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»		
21	Обучение технике метания малого мяча. Зачет выполнения многоскоков, игра «зайцы в огороде»		
22	Понятие «здоровье», техника метания малого мяча. Подвижная игра «Воробы и вороны».		
23	Повторить технику метания в цель. Игра «Запрещенное движение»,		
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».		
25	Шестиминутный бег. Эстафеты. Игра «Запрещенное движение».		
Раздел 2 .Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)			
26	Т.Б. на уроках гимнастики, акробатика - кувырок, стойка на лопатках. Эстафеты.		

27	Кувырок вперед, стойка на лопатках – зачет. Строевые упражнения, игра «Фигуры».		
28	Акробатика – кувырок назад, Строевые упражнения, игра «Что изменилось?»		
29	Т.Б. Акробатика «мост» из положения лежа, игра «Сумей догнать».		
30	Т.Б. Акробатика «мост» – зачет, полоса препятствий, игра «Светофор».		
31	Т.Б. Акробатика назад, стойка на голове, игра «Два мороза».		
32	Повторить изученные акробатические упражнения, строевые упражнения. Игра «Запрещенное движение»		
33	Акробатика – зачет. Эстафеты, игра «Погоня».		
34	Т.Б, Строевая подготовка, круговая тренировка, игра «Погоня».		
35	Строевые упражнения, полоса препятствия, прыжки через скакалку. Игра «Запрещенное движение».		
36	Т.Б Строевые упражнения, полоса препятствия, прыжки через скакалку. Игра «Запрещенное движение».		
37	Т.Б Строевые упражнения, «мост» лежа на спине - зачет. Игра «Пустое место».		
38	Т. б. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место».		
39	Прыжки через коня, лазание и перелезание. Игра «Пустое место».		
40	Прыжки через коня. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пустое место».		
41	Т.Б. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»		
42	ОРУ. Круговая тренировка, игра «Удочка»		
43	Т.Б. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Удочка»		
44	Т.Б. Опорный прыжок вскок в упор на колени, игра «Космонавты».		
45	Т.Б. Опорный прыжок соскок, игра «Пустое место»		
46	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла, игра «Пустое место»		
47	Упражнение в равновесии на бревне, висы. Игра «Пустое место».		
48	Т.Б. Упражнение в равновесии на бревне, Опорный прыжок зачет. Игра «Змейка».		
49	Т.Б. Равновесие. Висы, строевые упражнения, игра «День, ночь»		
50	Равновесие, висы, строевые упражнения, наклон вперед из положения, сидя – зачет. Игра «Змейка».		
51	Т.Б. Упражнение в равновесии на бревне - зачет. Игра «Пустое место»		
52	Т.Б. ОРУ, лазание по канату, подтягивание – зачет. Игра «Ниточка и иголочка».		
53	Наклон вперед из положения, сидя – на результат. Игра «Ниточка и иголочка».		
54	ОРУ, лазание по канату, подтягивание, игра «День, ночь»		
55	Т.Б., ОРУ, лазание по канату - зачет, игра «Салки на одной ноге».		
Раздел 3. Лыжная подготовка (15 часов)			
56	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки, ОРУ, игра «Волк во рву»		
57	Т.Б. Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км, игра «Снайперы».		
58	Т.Б. Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км, подвижные игры «Снайперы».		
59	Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1500 м. Подвижная игра «Посадка картошки», футбол на снегу		
60	Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1500 м. Подвижная игра		

	« Посадка картошки».		
61	Т.Б, обучение торможению на лыжах, игры «Снайперы».		
62	Торможение на лыжах, подъем «елочкой». Игра «пустое место»		
63	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, спуск с горы на санках, ледянках.		
64	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, обучение торможению плугом. Игры		
65	Т.Б. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 2000метров.		
66	Контроль освоения техники скользящего шага игра «Перестрелка»		
67	Т.Б. ОРУ. Контроль освоения техники торможения плугом. Игра в футбол, катание на ледянках, санках.		
68	Прохождение дистанции 2000 м. Художник по снегу		
69	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, спуск с горы, подъем «елочкой».		
70	Преодоление препятствий, эстафеты на лыжах		
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (25 часов)			
71	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка»		
72	Т.Б. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».		
73	Т.Б. Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»		
74	Т.Б. Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»		
75	Т.Б. Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»		
76	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»		
77	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»		
78	Т.Б. Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров»		
79	Т.Б. Подвижные игры «Кот идет», «Гуси-лебеди»		
80	Т.Б. Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки»		
81	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал- садись».		
82	Подвижные игры на основе баскетбола, ведение, передача мяча. Игра «Передал - садись».		
83	Подвижные игры на основе баскетбола, ведение, передача мяча. Игра «Мяч среднему».		
84	Подвижные игры на основе баскетбола, бросок мяча в цель. Игра «Передал - садись».		
85	Подвижные игры на основе баскетбола, ловля и передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».		
86	Подвижные игры на основе баскетбола, Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».		
87	Подвижные игры на основе баскетбола, броски мяча в цель. Игра «Гонка мячей по кругу».		
88	Подвижные игры на основе баскетбола, ведение мяча на месте. Игра «Передал - садись».		
89	Подвижные игры на основе баскетбола, набивание мяча за минуту. Игра «Мяч среднему»		
90	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка».		
91	Подвижные игры на основе баскетбола, броски мяча в кольцо. Игра «Автобус».		
92	Подвижные игры на основе баскетбола, бросок мяча в кольцо - зачет. Игра «Быстрее в обручи».		

93	Игра в мини баскетбол в тройках. Игра «Борьба за мяч».		
94	Игра в мини баскетбол в тройках. Игра «Борьба за мяч».		
Раздел 5. Легкая атлетика (7 часов)			
95	Игра в мини баскетбол в тройках. Игра «Борьба за мяч», «Быстрее в обручи».		
96	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 5 мин, метание малого мяча в цель		
97	Т.Б. Подтягивание, бег 1000метров – зачет. Эстафеты.		
98	Т.Б. Челночный бег 3х10м, игра «Горелки».		
99	Т.Б, Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель, игра «Попади в мяч».		
100	Эстафеты, прыжки через скакалку, игра «Зайцы в огороде»		
101	Т.Б. Равномерный бег, прыжки через скакалку. Эстафеты.		
102	Спортивный праздник, итоги года.		
По программе: 102часа		Фактически дано:	