

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

«Утверждаю»
Директор школы:

Воронкова Н.В.
Приказ № 1 от
«27» 08.2024г.

«Согласовано»
с заместителем директора
по УВР

Кататова М.К.

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Иванова Т.В.
Протокол № 1 от
«27» 08.2024г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
(календарно-тематическое планирование)
к программе учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс
4«Б» класс
на 2024– 2025 годы

Учитель физической культуры:
Воробьева Марина Борисовна,
первая категория

2024 – 2025 учебный год

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Из истории развития физической культуры в России		
2.	Т.Б. ОРУ Правила предупреждения травматизма во время занятий. Эстафеты		
3.	Самостоятельная физ. подготовка. Подвижная игра «День и ночь» повторить строевые команды.		
4.	Бег на результат 30м, повторить фазы высокого старта. Встречные эстафеты.		
5.	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой, повторить прыжок в длину.		
6.	Т. б. ОРУ. Из истории развития национальных видов спорта подвижные игры «На буксире».		
7.	Прыжок в длину с разбега обучение. Строевая подготовка, подвижные игры «Невод».		
8.	Прыжок в длину с разбега – обучение. Бег на 60 м – зачёт.		
9.	Т.Б. подвижные игры «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи».		
10.	Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места.		
11.	ОРУ. Развитие двигательных способностей - прыжок.		
12.	Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки».		
13.	ОРУ, развитие силовых способностей. Метание теннисного мяча, челночный бег.		
14.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОРУ		
15.	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Волк во рву». Т.Б. ОРУ		
16.	Метание в цель с расстояния 4-5 метров. ОРУ, развитие силовых способностей.		
17.	Кроссовая подготовка. ОРУ, развитие выносливости, равномерный бег 5 минут.		
18.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Невод». Игры на внимание.		
19.	Т.Б. Челночный бег – техника выполнения. Зачёт по прыжкам в длину с разбега		
20.	Челночный бег – 3*10м. ОРУ равномерный бег 7 минут, тестирование – многоскоки.		
21.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Невод». ОРУ		
22.	Бег на 1000м.- зачет Т.Б.		
23.	Бег на 500м - зачет. Т.Б. ОРУ Игры.		
24.	Т.Б.ОРУ, тестирование прыжки через скакалку. Подвижные игры «Салки на марше».		
25.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Обучение кувырку назад – вперёд, тестирование – отжимание.		
26.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатика. Кувырки вперёд, назад		

27.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», Подведение итогов четверти.		
28.	Т.Б. ОРУ Строевая подготовка, техника выполнения кувырков вперед и назад - зачет		
29.	Строевая подготовка, мост с помощью, упражнение в равновесии.		
30.	Т.Б. Формирование осанки. Строевая подготовка. Подвижные игры «белые медведи».		
31.	Строевая подготовка, упражнение в равновесии. Зачёт на гибкость.		
32.	Строевая подготовка, разучивание упражнений на бревне, освоение висов.		
33.	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Т.Б. Строевые упражнения.		
34.	Строевая подготовка, лазание и перелезание, висы.		
35.	Т.Б. Строевая подготовка – контроль. Разучивание акробатической комбинации.		
36.	Т.Б. строевая подготовка. Подвижная игра «Пустое место», .		
37.	Строевая подготовка. Вис на согнутых руках.		
38.	Строевая подготовка. Висы и упоры - повторение		
39.	Т.Б. Строевые упражнения, ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи».		
40.	Т.Б. Строевая подготовка. Вис завесом, вис на согнутых руках		
41.	Т.Б. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на равновесии - зачет		
42.	Т.Б. Подвижные игры «Западня». « Слушай сигнал».		
43.	Строевая подготовка, ОРУ. Опорный прыжок - повторение		
44.	Т.Б. строевая подготовка. Развитие силовых способностей. Лазание по канату		
45.	Т.Б. Строевые упражнения, ритмическая гимнастика, подвижные игры по выбору.		
46.	Строевая подготовка. Развитие скоростных и силовых качеств. Тестирование – подъем туловища.		
47.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.		
48.	Скользящий шаг с палками. Т.Б. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом.		
49.	Т.Б. Подвижные игры «Передал – садись», «салки».		
50.	Торможение плугом. Т.Б. Повторение попеременно – двухшажного хода. Обучение – одновременно - одношажного хода.		
51.	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. Скольжение на дистанции 1.5 км с равномерной скоростью.		
52.	Т.Б. Подвижные игры «Два Мороза», «Снайперы».		
53.	Т.Б. совершенствование изученных ходов. Учет – попеременно – двухшажный.		

54.	Спуск с горы с преодолением препятствий. Совершенствование пройденных ходов, и техники спусков и подъемов.		
55.	Т.Б. Подвижные игры. Катание с горы на ледянках, санках. Эстафеты.		
56.	Т.Б. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Подъем «Елочкой» - учет.		
57.	Передвижение по слабопересеченной местности 2.5 км. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой»		
58.	Т.Б. Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Властелин горы», футбол на снегу.		
59.	Т.Б. Учет по технике одновременно – двухшажного хода, лыжная эстафета.		
60.	Соревнования на дистанцию 1км. Т.Б. Развитие скоростных качеств.		
61.	Т.Б. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Салки со снежками»,». Игра «Кто дальше?»		
62.	Эстафета на лыжах. Т.Б. Развитие скоростных качеств. Повороты переступанием при спуске с горы, подъем «полуёлочкой».		
63.	Т.Б. Повороты переступанием при спуске с горы – учет. Командные эстафеты.		
64.	Игра «По местам», Т.Б. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Футбол на снегу»		
65.	Т.Б. Упражнения на лыжах. Преодоление препятствий. Спуски по неровному склону.		
66.	Т.Б. прохождение дистанции 1км - контрольный забег.		
67.	Передвижение на лыжах до 2-х км. Т.Б, эстафеты.		
68.	Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы. Владение мячом.		
69.	Элементы баскетбола. Владение мячом. ОРУ.		
70.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч соседу».		
71.	Элементы баскетбола. Владение мячом. Игра «Гонка мячей по кругу»		
72.	Владение мячом. Эстафета с ведением мяча.		
73.	Зачёт броски набивного мяча из - за головы. Подвижные игры «Передал, садись»		
74.	Т.Б. ведение мяча на скорость - зачет. Игра «Мяч среднему»		
75.	Элементы пионербола. Владение мячом. ОРУ. Подвижные игры «Четыре мяча».		
76.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.		
77.	Владение мячом. Эстафета с ведением мяча.		
78.	Зачет ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Игры «Волк во рву», «Удочка».		

79.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.		
80.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.		
81.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Волк во рву».		
82.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом».		
83.	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Волк во рву».		
84.	Подвижные игры на основе баскетбола.		
85.	Т.Б. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Переправа».		
86.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Удочка».		
87.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.		
88.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Запрещённое движение».		
89.	Подвижные игры на основе баскетбола. Элементы футбола. Владение мячом.		
90.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов. Метание малого мяча в цель.		
91.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов. Легкоатлетические эстафеты		
92.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов, бег 30метров - зачет.		
93.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов, бег на результат 60 м.		
94.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов, развитие силы рук- подтягивание. Учебная игра в пионербол.		
95.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов. Развитие силы рук - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
96.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - зачет.		
97.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов, тестирование: приседания за 1 мин. Учебная игра в пионербол.		
98.	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов, прыжки через скакалку - зачет		
99.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности		
100	Подготовка к ГТО, выполнение нормативов. Кросс 1 км по пересеченной местности.		
101	ОРУ, Т.Б. Подготовка к ГТО, выполнение нормативов.		
102	Спортивный праздник. Итоги года.		

По программе: 102 часа

Дано фактически:

