

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 14
В.А.Белецкая
Приказ № 113-А от 30.08.2019г.



Календарно-тематическое планирование
по предмету
физическая культура
1-4 класс
3 часа в неделю

Составители: Голодяева Т.В.
Смольков И.М.

2019 г.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

| № урока | Наименование разделов и тем | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|---------|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Вводный инструктаж. Ходьба и бег | 02.09-06.09 | |
| 2. | ИОТ-89-2019. Разновидности ходьбы и бега | 02.09-06.09 | |
| 3. | ИОТ-19-2019. Урок – игра на материале Л/А | 02.09-06.09 | |
| 4. | Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м | 09.09-13.09 | |
| 5. | Разновидности ходьбы и бега | 09.09-13.09 | |
| 6. | Прыжки в длину с места | 09.09-13.09 | |
| 7. | Прыжки в длину с места | 16.09-20.09 | |
| 8. | Прыжки в длину с места | 16.09-20.09 | |
| 9. | Урок – игра на материале Л/А | 16.09-20.09 | |
| 10. | Метание малого мяча | 23.09-27.09 | |
| 11. | Метание малого мяча | 23.09-27.09 | |
| 12. | Эстафеты с мячами | 23.09-27.09 | |
| 13. | Чередование ходьбы и бега | 30.09-04.10 | |
| 14. | Бег по пересеченной местности | 30.09-04.10 | |
| 15. | Эстафеты с мячами | 30.09-04.10 | |
| 16. | Разновидности бега и ходьбы | 07.10-11.10 | |
| 17. | Разновидности бега и ходьбы | 07.10-11.10 | |
| 18. | Эстафеты между командами | 07.10-11.10 | |
| 19. | ИОТ-20-2019. Эстафеты с предметами | 14.10-18.10 | |
| 20. | Подвижные игры | 14.10-18.10 | |
| 21. | Подвижные игры | 14.10-18.10 | |
| 22. | Подвижные игры | 21.10-25.10 | |
| 23. | Подвижные игры | 21.10-25.10 | |
| 24. | Подвижные игры | 21.10-25.10 | |
| 25. | Подвижные игры | 28.10-01.11 | |
| 26. | Комбинированные эстафеты | 28.10-01.11 | |
| 27. | Поднимание ног на гимнастической стенке | 28.10-01.11 | |
| 28. | П/И «Стенка», «Пустое место». «Точно в цель». | 11.11-15.11 | |
| 29. | Эстафеты с мячом | 11.11-15.11 | |
| 30. | Эстафеты с мячом | 11.11-15.11 | |
| 31. | Игра « Не урони мешочек» «С кочки на кочку» | 18.11-22.11 | |
| 32. | Эстафеты с предметами | 18.11-22.11 | |
| 33. | Эстафеты с обручем | 18.11-22.11 | |
| 34. | ИОТ-17-2019. Гимнастика с элементами акробатики | 25.11-29.12 | |
| 35. | ОРУ на гибкость. | 25.11-29.12 | |
| 36. | ОРУ на гибкость | 25.11-29.12 | |
| 37. | Строевые команды | 02.12-06.12 | |

| | | | |
|-----|---|-------------|--|
| 38. | Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках | 02.12-06.12 | |
| 39. | Перестроения Кувырок вперед. Мост из положения лёжа | 02.12-06.12 | |
| 40. | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | 09.12-13.12 | |
| 41. | Акробатическая комбинация | 09.12-13.12 | |
| 42. | Висы «Мост» из положения лежа на спине | 09.12-13.12 | |
| 43. | Строевые упражнения. Висы Подтягивание | 16.12-20.12 | |
| 44. | Преодоление полосы препятствий. | 16.12-20.12 | |
| 45. | Лазание и перелезание. Отжимание от пола | 16.12-20.12 | |
| 46. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания | 23.12-27.12 | |
| 47. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола | 23.12-27.12 | |
| 48. | Передвижение по диагонали противходом, змейкой | 23.12-27.12 | |
| 49. | ИОТ-89 -2019. Подвижные игры с элементами спортивных игр | 13.01-17.01 | |
| 50. | ИОТ-20- 2019. Подвижные игры с элементами передачи мяча | 13.01-17.01 | |
| 51. | Подвижные игры с элементами передачи мяча | 13.01-17.01 | |
| 52. | Подвижные игры с элементами передачи мяча | 20.01-24.01 | |
| 53. | Подвижные игры с элементами ведения мяча | 20.01-24.01 | |
| 54. | Подвижные игры с элементами ведения мяча | 20.01-24.01 | |
| 55. | Подвижные игры с элементами ведения мяча | 27.01-31.01 | |
| 56. | Подвижные игры с элементами ведения и передачи мяча | 27.01-31.01 | |
| 57. | Подвижные игры с элементами пионербола | 27.01-31.01 | |
| 58. | Подвижные игры с элементами пионербола | 03.02-07.02 | |
| 59. | Подвижные игры с элементами пионербола | 03.02-07.02 | |
| 60. | Подвижные игры передача мяча в парах | 03.02-07.02 | |
| 61. | Подвижные игры передача мяча в парах левой и правой рукой | 10.02-14.02 | |
| 62. | Подвижные игры с передачей мяча через сетку | 10.02-14.02 | |
| 63. | Подвижные игры с передачей мяча в движении | 10.02-14.02 | |
| 64. | Подвижные игры "Волки и овцы" | 24.02-28.02 | |
| 65. | Подвижные игры "Вышибалы" | 24.02-28.02 | |
| 66. | Подвижные игры "День и ночь" | 24.02-28.02 | |
| 67. | Подвижные игры "Карлики и великаны" | 02.03-06.03 | |
| 68. | Подвижные игры "Ручеёк" | 02.03-06.03 | |

| | | | |
|-----|--|-------------|--|
| 69. | Подвижные игры "Рыболовы" | 02.03-06.03 | |
| 70. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 09.03-13.03 | |
| 71. | Подвижные игры "Ловля мяча на месте" | 09.03-13.03 | |
| 72. | Подвижные игры. Ведение мяча правой и левой рукой | 09.03-13.03 | |
| 73. | Подвижные игры с передачей мяча в парах | 16.03-20.03 | |
| 74. | Эстафеты с мячами | 16.03-20.03 | |
| 75. | Элементы баскетбола | 16.03-20.03 | |
| 76. | Ведение мяча в движении Прыжки через скалку | 30.03-03.04 | |
| 77. | Ведение мяча по прямой | 30.03-03.04 | |
| 78. | Ведение мяча в движении Прыжки через скалку | 30.03-03.04 | |
| 79. | Ведение мяча в парах | 06.04-10.04 | |
| 80. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 06.04-10.04 | |
| 81. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 06.04-10.04 | |
| 82. | Броски в цель | 13.04-17.04 | |
| 83. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 13.04-17.04 | |
| 84. | Броски в цель | 13.04-17.04 | |
| 85. | Элементы баскетбола | 20.04-24.04 | |
| 86. | ИОТ-19-2019. ОРУ. Беговые упражнения | 20.04-24.04 | |
| 87. | челночный бег 3 по 10 м | 20.04-24.04 | |
| 88. | Челночный бег 3по 10м Бег 30 м | 27.04-01.05 | |
| 89. | Бег с ускорением 30 подтягивание | 27.04-01.05 | |
| 90. | Высокий старт Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30 м | 27.04-01.05 | |
| 91. | Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места | 04.05-08.05 | |
| 92. | Подтягивание Бег в чередовании с ходьбой до 150 м | 04.05-08.05 | |
| 93. | Равномерный бег до 4 мин. | 04.05-08.05 | |
| 94. | Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность | 11.05-15.05 | |
| 95. | Бег до 3-4 мин.. Метание мяча | 11.05-15.05 | |
| 96. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега | 11.05-15.05 | |
| 97. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега | 18.05-22.05 | |
| 98. | Эстафеты с предметами | 18.05-22.05 | |
| 99. | Эстафеты с предметами | 18.05-22.05 | |
| | Итого: | 99 | |

Календарно-тематическое планирование

2 класс

| № урока | Наименование разделов и тем | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|---------|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Вводный инструктаж. Беговые упражнения. | 02.09-06.09 | |
| 2. | ИОТ-89-2019. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м | 02.09-06.09 | |
| 3. | ИОТ-19-2019. Высокий старт Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 60м | 02.09-06.09 | |
| 4. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с разбега | 09.09-13.09 | |
| 5. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с разбега | 09.09-13.09 | |
| 6. | Подтягивание. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м | 09.09-13.09 | |
| 7. | Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места Бег 30 м | 16.09-20.09 | |
| 8. | Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность | 16.09-20.09 | |
| 9. | Бег 30 м Метание теннисного мяча | 16.09-20.09 | |
| 10. | Броски большого мяча. Метание теннисного мяча на дальность | 23.09-27.09 | |
| 11. | Бег до 3-4 мин. Метание мяча | 23.09-27.09 | |
| 12. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега | 23.09-27.09 | |
| 13. | Бег на выносливость 1000 м | 30.09-04.10 | |
| 14. | Бег 60 м. Прыжки через скакалку | 30.09-04.10 | |
| 15. | Преодоление полосы препятствий | 30.09-04.10 | |
| 16. | ИОТ-20-2019. Прыжки через скакалку | 07.10-11.10 | |
| 17. | Игра «Чай-чай выручай», Гонка мячей по кругу», «Змейка», | 07.10-11.10 | |
| 18. | Прыжки через скакалку | 07.10-11.10 | |
| 19. | Правила организации и проведения игр | 14.10-18.10 | |
| 20. | ИОТ-21-2019. Комбинированные эстафеты | 14.10-18.10 | |
| 21. | Поднимание ног на гимнастической стенке | 14.10-18.10 | |
| 22. | П/И «Стенка», «Пустое место», « Точно в цель» | 21.10-25.10 | |
| 23. | Эстафеты с мячом. | 21.10-25.10 | |
| 24. | Игры: « Не урони мешочек», «С кочки на кочку» | 21.10-25.10 | |
| 25. | Эстафеты с обручем | 28.10-01.11 | |
| 26. | ИОТ-17-2019. ОРУ на гибкость | 28.10-01.11 | |
| 27. | Строевые команды | 28.10-01.11 | |
| 28. | Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках | 04.11-08.11 | |
| 29. | Перестроения. Кувырок вперед. Мост из положения лёжа | 04.11-08.11 | |
| 30. | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | 04.11-08.11 | |
| 31. | Акробатическая комбинация | 11.11-15.11 | |
| 32. | Висы, «мост» из положения лежа на спине | 11.11-15.11 | |

| | | | |
|-----|--|-------------|--|
| 33. | Строевые упражнения. Висы. Подтягивание | 11.11-15.11 | |
| 34. | Преодоление полосы препятствий. | 18.11-22.11 | |
| 35. | Лазание и перелезание. Отжимание от пола | 18.11-22.11 | |
| 36. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания | 18.11-22.11 | |
| 37. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола | 25.11-29.11 | |
| 38. | Передвижение по диагонали противходом, змейкой | 25.11-29.11 | |
| 39. | Ходьба большими шагами и выпадами повороты на носках | 25.11-29.11 | |
| 40. | Передвижения по гимнастической скамье | 02.12-06.12 | |
| 41. | Упражнения на равновесие. Поднимание туловища из положения лёжа | 02.12-06.12 | |
| 42. | Прыжки через скакалку. Эстафеты | 02.12-06.12 | |
| 43. | Строевые упражнения. Круговая тренировка | 09.12-13.12 | |
| 44. | Элементы баскетбола | 09.12-13.12 | |
| 45. | Ведение баскетбольного мяча на месте | 09.12-13.12 | |
| 46. | Ведение мяча в движении | 16.12-20.12 | |
| 47. | Передача мяча двумя руками от пола | 16.12-20.12 | |
| 48. | Передача мяча двумя руками от груди | 16.12-20.12 | |
| 49. | ИОТ-89-2019. Форма, перенос лыж | 23.12-27.12 | |
| 50. | ИОТ-18-2019. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км | 23.12-27.12 | |
| 51. | Повороты переступанием в движении. Попеременный ход | 23.12-27.12 | |
| 52. | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции | 13.01-17.01 | |
| 53. | Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции | 13.01-17.01 | |
| 54. | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции | 13.01-17.01 | |
| 55. | Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции | 20.01-24.01 | |
| 56. | Спуски в основной, низкой стойках | 20.01-24.01 | |
| 57. | Подъёмы ступающим шагом | 20.01-24.01 | |
| 58. | Подъёмы скользящим шагом | 27.01-31.01 | |
| 59. | Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м | 27.01-31.01 | |
| 60. | Прохождение дистанции 300 м с около соревновательной скоростью | 27.01-31.01 | |
| 61. | Подъем и спуски под уклон | 03.02-07.02 | |
| 62. | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | 03.02-07.02 | |
| 63. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 03.02-07.02 | |
| 64. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 10.02-14.02 | |
| 65. | Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот | 10.02-14.02 | |
| 66. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 10.02-14.02 | |
| 67. | Одновременный бесшажный ход. Пробегание 500м | 17.02-21.02 | |
| 68. | Равномерное передвижение до 1 км | 17.02-21.02 | |
| 69. | Прохождение дистанции | 17.02-21.02 | |
| 70. | Прохождение дистанции. Игра «Биатлон» | 24.02-28.02 | |

| | | | |
|------|--|-------------|--|
| 71. | ИОТ-20-2019. Элементы баскетбола | 24.02-28.02 | |
| 72. | Ловля мяча на месте и в движении | 24.02-28.02 | |
| 73. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча | 02.03-06.03 | |
| 74. | Ведение мяча в движении | 02.03-06.03 | |
| 75. | Ловля и передача мяча в движении | 02.03-06.03 | |
| 76. | Ведение мяча в движении. Прыжки через скалку | 09.03-13.03 | |
| 77. | Элементы баскетбола | 09.03-13.03 | |
| 78. | Ведение мяча в парах | 09.03-13.03 | |
| 79. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 16.03-20.03 | |
| 80. | Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола | 16.03-20.03 | |
| 81. | ОФП. Удар по катящемуся мячу | 16.03-20.03 | |
| 82. | ОФП. Удар по катящемуся мячу | 23.03-27.03 | |
| 83. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 23.03-27.03 | |
| 84. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 23.03-27.03 | |
| 85. | ИОТ-19-2019. ОРУ. Беговые упражнения | 30.03-03.04 | |
| 86. | Челночный бег 3 по 10м. Бег 30 м | 30.03-30.04 | |
| 87. | Бег с ускорением 30, 60 м подтягивание | 30.03-30.04 | |
| 88. | Высокий старт. Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м | 06.04-10.04 | |
| 89. | Бег 30 м | 06.04-10.04 | |
| 90. | Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с разбега | 06.04-10.04 | |
| 91. | Подтягивание. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м | 13.04-17.04 | |
| 92. | Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места Бег 30 м | 13.04-17.04 | |
| 93. | Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность | 13.04-17.04 | |
| 94. | Бег 30 м. Метание теннисного мяча | 20.04-24.04 | |
| 95. | Броски большого мяча. Метание теннисного мяча на дальность | 20.04-24.04 | |
| 96. | Бег до 3-4 мин. Метание мяча | 20.04-24.04 | |
| 97. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега | 27.04-01.05 | |
| 98. | Бег на выносливость 1000 м | 27.04-01.05 | |
| 99. | Бег на выносливость 1000 м | 04.05-08.05 | |
| 100. | Бег 60 м. Прыжки через скакалку | 11.05-15.05 | |
| 101. | Бег 60 м. Прыжки через скакалку | 18.05-22.05 | |
| 102. | Бег 60 м. Прыжки через скакалку | 25.05-29.05 | |
| | Итого: | 102 | |

Календарно-тематическое планирование

3 класс

| № урока | Наименование разделов и тем | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|---------|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Вводный инструктаж. Беговые упражнения | 02.09-06.09 | |
| 2. | ИОТ-89-2019. Ходьба. Бег 30 м | 02.09-06.09 | |
| 3. | ИОТ-19-2019. Бег 60 м подтягивание Челночный бег | 02.09-06.09 | |
| 4. | Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега | 09.09-13.09 | |
| 5. | Высокий старт Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м | 09.09-13.09 | |
| 6. | Подтягивание Бег в чередовании с ходьбой до 150 м | 09.09-13.09 | |
| 7. | Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места Бег 30 м | 16.09-20.09 | |
| 8. | Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность | 16.09-20.09 | |
| 9. | Бег 60 м Метание теннисного мяча | 16.09-20.09 | |
| 10. | Метание в цель с 4–5 м. | 23.09-27.09 | |
| 11. | Метание малого мяча в цель | 23.09-27.09 | |
| 12. | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега | 23.09-27.09 | |
| 13. | Бег на выносливость 1000 м | 30.09-04.10 | |
| 14. | Бег 60 м Прыжки через скакалку | 30.09-04.10 | |
| 15. | Преодоление полосы препятствий | 30.09-04.10 | |
| 16. | ИОТ-20-2019. Прыжки через скакалку | 07.10-11.10 | |
| 17. | Подвижные игры | 07.10-11.10 | |
| 18. | Прыжки через скакалку | 07.10-11.10 | |
| 19. | Правила организации и проведения игр. | 14.10-18.10 | |
| 20. | ИОТ-21-2019. Комбинированные эстафеты | 14.10-18.10 | |
| 21. | Поднимание ног на гимнастической стенке | 14.10-18.10 | |
| 22. | П/И «Вол во рву», «Прыжки по полосам» | 21.10-25.10 | |
| 23. | Эстафеты с предметами. | 21.10-25.10 | |
| 24. | Эстафеты с предметами. | 21.10-25.10 | |
| 25. | Игра «Салки», «С кочки на кочку» . | 28.10-01.11 | |
| 26. | Эстафеты с обручем | 28.10-01.11 | |
| 27. | ИОТ-17-2019. ОРУ на гибкость | 28.10-01.11 | |
| 28. | Строевые команды | 11.11-15.11 | |
| 29. | Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках | 11.11-15.11 | |
| 30. | Перестроения Кувырок вперед. Мост из положения лёжа | 11.11-15.11 | |
| 31. | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | 18.11-22.11 | |
| 32. | Акробатическая комбинация | 18.11-22.11 | |

| | | | |
|-----|--|-------------|--|
| 33. | Висы «Мост» из положения лежа на спине | 18.11-22.11 | |
| 34. | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | 25.11-29.12 | |
| 35. | Акробатическая комбинация | 25.11-29.12 | |
| 36. | Висы. «Мост» из положения лежа на спине | 25.11-29.12 | |
| 37. | Строевые упражнения. Висы Подтягивание | 02.12-06.12 | |
| 38. | Преодоление полосы препятствий. | 02.12-06.12 | |
| 39. | Лазание и перелезание. Отжимание от пола | 02.12-06.12 | |
| 40. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания | 09.12-13.12 | |
| 41. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола | 09.12-13.12 | |
| 42. | Упражнения на равновесие. Поднимание туловища из положения лёжа | 09.12-13.12 | |
| 43. | Строевые упражнения. Круговая тренировка | 16.12-20.12 | |
| 44. | Строевые упражнения. Круговая тренировка | 16.12-20.12 | |
| 45. | Элементы баскетбола | 16.12-20.12 | |
| 46. | Ведение баскетбольного мяча на месте | 23.12-27.12 | |
| 47. | Ведение мяча в движении | 23.12-27.12 | |
| 48. | Передача мяча двумя руками от пола | 23.12-27.12 | |
| 49. | ИОТ-89-2019. Форма, перенос лыж | 13.01-17.01 | |
| 50. | ИОТ-18-2019. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км | 13.01-17.01 | |
| 51. | Повороты переступанием в движении. Попеременный ход | 13.01-17.01 | |
| 52. | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции | 20.01-24.01 | |
| 53. | Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции | 20.01-24.01 | |
| 54. | Спуски в основной, низкой стойках | 20.01-24.01 | |
| 55. | Подъёмы ступающим шагом | 27.01-31.01 | |
| 56. | Подъёмы скользящим шагом | 27.01-31.01 | |
| 57. | Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м | 27.01-31.01 | |
| 58. | Прохождение дистанции 300 м. с около соревновательной скоростью | 03.02-07.02 | |
| 59. | Подъем и спуски под уклон | 03.02-07.02 | |
| 60. | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | 03.02-07.02 | |
| 61. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 10.02-14.02 | |
| 62. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 10.02-14.02 | |
| 63. | Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот | 10.02-14.02 | |
| 64. | Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот | 17.02-21.02 | |
| 65. | Прохождение дистанции | 17.02-21.02 | |

| | | | |
|------|---|-------------|--|
| 66. | Прохождение дистанции Спуски | 17.02-21.02 | |
| 67. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 24.02-28.02 | |
| 68. | Одновременный бесшажный ход. Пробегание 500м | 24.02-28.02 | |
| 69. | Равномерное передвижение до 1 км | 24.02-28.02 | |
| 70. | Прохождение дистанции | 02.03-06.03 | |
| 71. | Прохождение дистанции. Игра «Биатлон» | 02.03-06.03 | |
| 72. | ИОТ-20-2019. Элементы баскетбола | 02.03-06.03 | |
| 73. | Ловля мяча на месте и в движении | 10.03-16.03 | |
| 74. | Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча | 10.03-16.03 | |
| 75. | Ведение мяча в движении | 10.03-16.03 | |
| 76. | Ловля и передача мяча в движении | 17.03-23.03 | |
| 77. | Элементы баскетбола | 17.03-23.03 | |
| 78. | Ведение мяча в парах | 17.03-23.03 | |
| 79. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 31.03-06.04 | |
| 80. | Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола | 31.03-06.04 | |
| 81. | ОФП. Удар по катящемуся мячу | 31.03-06.04 | |
| 82. | ОФП. Удар по катящемуся мячу | 07.04-13.04 | |
| 83. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 07.04-13.04 | |
| 84. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 07.04-13.04 | |
| 85. | ИОТ-19-2019. ОРУ. Беговые упражнения | 14.04-20.04 | |
| 86. | Бег с ускорением 60 м подтягивание | 14.04-20.04 | |
| 87. | Бег с ускорением 60 м подтягивание | 14.04-20.04 | |
| 88. | Высокий старт Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м | 21.04-27.04 | |
| 89. | Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега | 21.04-27.04 | |
| 90. | Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега | 21.04-27.04 | |
| 91. | Подтягивание Бег в чередовании с ходьбой до 150 м | 28.04-08.05 | |
| 92. | Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места Бег 30 м | 28.04-08.05 | |
| 93. | Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность | 28.04-08.05 | |
| 94. | Бег 30 м Метание теннисного мяча | 11.05-15.05 | |
| 95. | Броски большого мяча (1кг.) Метание теннисного мяча на дальность | 11.05-15.05 | |
| 96. | Бег до 3-4 мин.. Метание мяча | 11.05-15.05 | |
| 97. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега | 18.05-22.05 | |
| 98. | Бег на выносливость 1000 м | 18.05-22.05 | |
| 99. | Бег на выносливость 1000 м | 18.05-22.05 | |
| 100. | Бег 60 м Прыжки через скакалку | 25.05-29.05 | |
| 101. | Бег 60 м Прыжки через скакалку | 25.05-29.05 | |
| 102. | Бег 60 м Прыжки через скакалку | 25.05-29.05 | |
| | Итого: | 102 | |

Календарно-тематическое планирование

4 класс


| № урока | Наименование разделов и тем | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|---------|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Вводный инструктаж. Ходьба и бег. | 02.09-06.09 | |
| 2. | ИОТ-89-2019. Высокий старт. Челночный бег 3x10м. | 02.09-06.09 | |
| 3. | ИОТ-21-2019. Эстафеты с предметами | 02.09-06.09 | |
| 4. | ИОТ-19-2019. Бег 30 м с высокого старта. | 09.09-13.09 | |
| 5. | Челночный бег. Прыжки в длину с места. | 09.09-13.09 | |
| 6. | Прыжки в длину с места | 09.09-13.09 | |
| 7. | Прыжки в длину с места | 16.09-20.09 | |
| 8. | Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность | 16.09-20.09 | |
| 9. | Бег 60 м Метание теннисного мяча | 16.09-20.09 | |
| 10. | Метание в цель с 4–5 м. | 23.09-27.09 | |
| 11. | Метание малого мяча в цель | 23.09-27.09 | |
| 12. | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега | 23.09-27.09 | |
| 13. | Бег на выносливость 1000 м | 30.09-04.10 | |
| 14. | Бег с изменением направления | 30.09-04.10 | |
| 15. | Бег по пересечённой местности | 30.09-04.10 | |
| 16. | ИОТ-20-2019. Подвижные игры на материале спортивных игр. | 07.10-11.10 | |
| 17. | Подвижные игры на основе баскетбола | 07.10-11.10 | |
| 18. | Прыжки через скакалку | 07.10-11.10 | |
| 19. | Правила организации и проведения игр. | 14.10-18.10 | |
| 20. | Комбинированные эстафеты | 14.10-18.10 | |
| 21. | Поднимание ног на гимнастической стенке | 14.10-18.10 | |
| 22. | П/И «Мяч среднему» | 21.10-25.10 | |
| 23. | Эстафеты с предметами. | 21.10-25.10 | |
| 24. | Эстафеты с предметами. | 21.10-25.10 | |
| 25. | Ведение баскетбольного мяча в движении, | 28.10-01.11 | |
| 26. | Ведение баскетбольного мяча с последующим броском в кольцо | 28.10-01.11 | |
| 27. | ИОТ-17-2019. ОРУ на гибкость | 28.10-01.11 | |
| 28. | Акробатика. Строевые упражнения. | 04.11-08.11 | |
| 29. | Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках | 04.11-08.11 | |
| 30. | Перестроения Кувырок вперед. Мост из положения лёжа | 04.11-08.11 | |
| 31. | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | 11.11-15.11 | |
| 32. | Акробатическая комбинация | 11.11-15.11 | |
| 33. | Висы «Мост» из положения лежа на спине | 11.11-15.11 | |
| 34. | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | 18.11-22.11 | |
| 35. | Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 18.11-22.11 | |
| 36. | Тест на гибкость. Акробатика. | 18.11-22.11 | |
| 37. | Строевые упражнения. Висы Подтягивание | 25.11-29.11 | |
| 38. | Преодоление полосы препятствий. | 25.11-29.11 | |
| 39. | Отжимание от пола | 25.11-29.11 | |

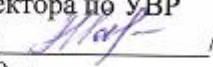
| | | | |
|-----|--|-------------|--|
| 40. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. | 02.12-06.12 | |
| 41. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола | 02.12-06.12 | |
| 42. | Упражнения на равновесие. Поднимание туловища из положения лёжа | 02.12-06.12 | |
| 43. | Прыжки через скакалку. Эстафеты | 09.12-13.12 | |
| 44. | Строевые упражнения. Круговая тренировка | 09.12-13.12 | |
| 45. | Элементы баскетбола | 09.12-13.12 | |
| 46. | Ведение баскетбольного мяча на месте | 16.12-20.12 | |
| 47. | Ведение мяча в движении | 16.12-20.12 | |
| 48. | Передача мяча двумя руками от пола | 16.12-20.12 | |
| 49. | ИОТ-89-2019. Форма, перенос лыж, закаливание | 23.12-27.12 | |
| 50. | ИОТ-18-2019. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км | 23.12-27.12 | |
| 51. | Повороты переступанием в движении. Попеременный ход | 23.12-27.12 | |
| 52. | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции | 13.01-17.01 | |
| 53. | Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции | 13.01-17.01 | |
| 54. | Спуски в основной, низкой стойках | 13.01-17.01 | |
| 55. | Подъёмы ступающим шагом | 20.01-24.01 | |
| 56. | Подъёмы скользящим шагом | 20.01-24.01 | |
| 57. | Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м | 20.01-24.01 | |
| 58. | Прохождение дист. 300 м. с около соревновательной скоростью | 27.01-31.01 | |
| 59. | Подъем и спуски под уклон | 27.01-31.01 | |
| 60. | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | 27.01-31.01 | |
| 61. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 03.02-07.02 | |
| 62. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 03.02-07.02 | |
| 63. | Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот | 03.02-07.02 | |
| 64. | Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот | 10.02-14.02 | |
| 65. | Прохождение дистанции | 10.02-14.02 | |
| 66. | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 10.02-14.02 | |
| 67. | Одновременный бесшажный ход. Пробегание 500м | 17.02-21.02 | |
| 68. | Равномерное передвижение до 1 км | 17.02-21.02 | |
| 69. | Прохождение дистанции | 17.02-21.02 | |
| 70. | Прохождение дистанции. Игра «Биатлон» | 24.02-28.02 | |
| 71. | ИОТ-20-2019. Элементы баскетбола | 24.02-28.02 | |
| 72. | Ловля мяча на месте и в движении | 24.02-28.02 | |
| 73. | Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча | 02.03-06.03 | |
| 74. | Ведение мяча в движении | 02.03-06.03 | |
| 75. | Ловля и передача мяча в движении | 02.03-06.03 | |
| 76. | Элементы волейбола. Прямая подача мяча, передача мяча снизу, сверху. | 09.03-13.03 | |
| 77. | Элементы волейбола | 09.03-13.03 | |
| 78. | ИОТ-21-2019 Эстафеты с волейбольными мячами | 09.03-13.03 | |
| 79. | Атакующий удар, блок | 16.03-20.03 | |
| 80. | Элементы мини-футбола. Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола | 16.03-20.03 | |
| 81. | ОФП. Удар по катящемуся мячу | 16.03-20.03 | |
| 82. | Ведение мяча с последующим ударом в ворота | 23.03-27.03 | |
| 83. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 23.03-27.03 | |

| | | | |
|-----|--|-------------|--|
| 84. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 23.03-27.03 | |
| 85. | ИОТ-19-2019. ОРУ. Беговые упражнения | 30.03-03.04 | |
| 86. | Бег с ускорением 60 м подтягивание | 30.03-30.04 | |
| 87. | Бег с ускорением 60 м подтягивание | 30.03-30.04 | |
| 88. | Высокий старт Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м | 06.04-10.04 | |
| 89. | Бег 30 м | 06.04-10.04 | |
| 90. | Челночный бег 3x10м Прыжок в длину с разбега | 06.04-10.04 | |
| 91. | Челночный бег 3x10м Прыжок в длину с разбега | 13.04-17.04 | |
| 92. | Подтягивание Бег в чередовании с ходьбой до 150 м | 13.04-17.04 | |
| 93. | Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места Бег 30 м | 13.04-17.04 | |
| 94. | Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность | 20.04-24.04 | |
| 95. | Бег 30 м Метание теннисного мяча | 20.04-24.04 | |
| 96. | Броски большого мяча (1кг.) Метание теннисного мяча на дальность | 20.04-24.04 | |
| 97. | Бег до 3-4 мин.. Метание мяча | 27.04-01.05 | |
| 98. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега | 27.04-01.05 | |
| 99. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега | 04.05-08.05 | |
| 100 | Бег на выносливость 1000 м | 11.05-15.05 | |
| 101 | Бег 60 м Прыжки через скакалку | 18.05-22.05 | |
| 102 | Бег 60 м Прыжки через скакалку | 25.05-29.05 | |
| | Итого: | 102 | |

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
 Протокол № 1
 от «30» августа 2019 г.

Рассмотрено
 на заседании ШМО
 Руководитель ШМО
 Гвоздева Т.В. / 
 Протокол № 1 «29» августа 2019 г.

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
 Магрицкая И.Н. / 
 «29»августа 2019 г.

Королёв 2019 г.