

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

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 14

В.А.Белецкая

Приказ № 77А от 31.08.2020 г.



Календарно-тематическое планирование
по предмету
физическая культура
2, 4 класс
3 часа в неделю

Составитель: Голодяева Татьяна Владимировна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2020 г.

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1.	Вводный инструктаж. Беговые упражнения	01.09-07.09	
2.	ИОТ-89-2019. Ходьба. Бег 30 м	01.09-07.09	
3.	ИОТ-19-2019. Бег 30 м. Подтягивание.	01.09-07.09	
4.	Челночный бег 3х10м	08.09-14.09	
5.	Высокий старт. Бег в равномерном темпе 3 мин. В чередовании с ходьбой	08.09-14.09	
6.	Подтягивание. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м	08.09-14.09	
7.	Прыжок в длину с места. Бег 30 м	15.09-21.09	
8.	Многоскоки. Метание теннисного мяча в цель	15.09-21.09	
9.	Бег 1000 м.	15.09-21.09	
10.	Бег 1000 м без учёта времени	22.09-28.09	
11.	Метание малого мяча в цель	22.09-28.09	
12.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега	22.09-28.09	
13.	Бег на выносливость 1000 м	29.09-05.10	
14.	Бег 30 м. Прыжки через скакалку	29.09-05.10	
15.	Преодоление полосы препятствий	29.09-05.10	
16.	ИОТ-20-2019. Прыжки через скакалку	06.10-12.10	
17.	Подвижная игра «Перестрелка»	06.10-12.10	
18.	Прыжки через скакалку. Подтягивания	06.10-12.10	
19.	Правила организации и проведения игр	13.10-19.10	
20.	ИОТ-21-2019. Комбинированные эстафеты	13.10-19.10	
21.	Поднимание ног на гимнастической стенке	13.10-19.10	
22.	П/И «Салки с мячом», «Прыжки по полосам»	20.10-26.10	
23.	Эстафеты с предметами	20.10-26.10	
24.	Эстафеты с предметами	20.10-26.10	
25.	Игра «Салки», «С кочки на кочку»	27.10-09.11	
26.	Эстафеты с обручем	27.10-09.11	
27.	ИОТ-17-2019. ОРУ на гибкость	27.10-09.11	
28.	Строевые команды	10.11-16.11	
29.	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	10.11-16.11	
30.	Перестроения. Кувырок вперед. «Мост» из положения лёжа	10.11-16.11	
31.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики	17.11-23.11	
32.	Акробатическая комбинация	17.11-23.11	
33.	«Мост» из положения лежа на спине	17.11-23.11	
34.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики	24.11-30.11	
35.	Акробатическая комбинация	24.11-30.11	
36.	«Берёзка» из положения лежа на спине	24.11-30.11	
37.	Строевые упражнения. Висы.	01.12-07.12	

	Подтягивания		
38.	Преодоление полосы препятствий.	01.12-07.12	
39.	Лазание и перелезание. Отжимание от пола	01.12-07.12	
40.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания	08.12-14.12	
41.	Упражнение на гибкость. Отжимание от пола	08.12-14.12	
42.	Упражнения на равновесие. Поднимание туловища из положения лёжа	08.12-14.12	
43.	Строевые упражнения. Круговая тренировка	15.12-21.12	
44.	Строевые упражнения. Круговая тренировка	15.12-21.12	
45.	Элементы баскетбола	15.12-21.12	
46.	Ведение баскетбольного мяча на месте	22.12-28.12	
47.	Ведение мяча в движении шагом	22.12-28.12	
48.	Передача мяча двумя руками от пола	22.12-28.12	
49.	ИОТ-89-2019. Форма, перенос лыж	12.01-18.01	
50.	ИОТ-18-2019. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	12.01-18.01	
51.	Попеременный ход	12.01-18.01	
52.	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции	19.01-25.01	
53.	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции	19.01-25.01	
54.	Спуски в основной, низкой стойках	19.01-25.01	
55.	Подъёмы ступающим шагом	26.01-01.02	
56.	Подъёмы скользящим шагом	26.01-01.02	
57.	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 500 м	26.01-01.02	
58.	Прохождение дистанции 500 м	02.02-08.02	
59.	Подъем и спуски под уклон	02.02-08.02	
60.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	02.02-08.02	
61.	Передвижение на лыжах до 1 км	09.02-15.02	
62.	Передвижение на лыжах до 1 км	09.02-15.02	
63.	Прохождение ворот	09.02-15.02	
64.	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот	16.02-22.02	
65.	Прохождение дистанции, используя различные ходы	16.02-22.02	
66.	Прохождение дистанции	16.02-22.02	
67.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	23.02-01.03	
68.	Одновременный бесшажный ход. Пробегание 500 м	23.02-01.03	
69.	Равномерное передвижение до 1 км	23.02-01.03	
70.	Прохождение дистанции	02.03-08.03	
71.	Игра «Биатлон»	02.03-08.03	
72.	ИОТ-20-2019. Элементы баскетбола	02.03-08.03	
73.	Ловля мяча на месте	09.03-15.03	
74.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте	09.03-15.03	

75.	Ведение мяча в движении	09.03-15.03	
76.	Ловля и передача мяча ударом об пол	16.03-22.03	
77.	Элементы баскетбола	16.03-22.03	
78.	Ведение мяча в движении шагом	16.03-22.03	
79.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	23.03-05.04	
80.	Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола	23.03-05.04	
81.	ОФП. Удар по катящемуся мячу	23.03-05.04	
82.	ОФП. Удар по катящемуся мячу	06.04-12.04	
83.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	06.04-12.04	
84.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	06.04-12.04	
85.	ИОТ-19-2019. ОРУ. Беговые упражнения	13.04-19.04	
86.	Бег с ускорением 30 м., подтягивание	13.04-19.04	
87.	Бег с ускорением 30 м., нормативы ГТО	13.04-19.04	
88.	Высокий старт. Бег 30 м	20.04-26.04	
89.	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места	20.04-26.04	
90.	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с разбега 3-х шагов	20.04-26.04	
91.	Подтягивания. Бег в чередовании с ходьбой до 1 км	27.04-03.05	
92.	Прыжок в длину с 5-ти беговых шагов. Бег 30 м	27.04-03.05	
93.	Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность	27.04-03.05	
94.	Бег 30 м. Метание теннисного мяча	04.05-10.05	
95.	Броски набивного мяча (1кг). Метание теннисного мяча на дальность	04.05-10.05	
96.	Метание мяча	04.05-10.05	
97.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега	11.05-17.05	
98.	Бег на выносливость 1 км	11.05-17.05	
99.	Бег на выносливость 1 км	11.05-17.05	
100.	Бег 30 м. Прыжки через скакалку	18.05-24.05	
101.	Прыжки через скакалку	18.05-24.05	
102.	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Метание на дальность	18.05-24.05	
	Итого:	102	

Календарно-тематическое планирование
4 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1.	Вводный инструктаж. Беговые упражнения	01.09-07.09	
2.	ИОТ-89-2019. Ходьба. Бег 30 м	01.09-07.09	
3.	ИОТ-19-2019. Бег 30 м., подтягивания	01.09-07.09	
4.	Челночный бег 3х10 м	08.09-14.09	
5.	Высокий старт. Бег 30м	08.09-14.09	
6.	Подтягивани. Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин	08.09-14.09	
7.	Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с 3-х шагов. Бег 30 м	15.09-21.09	

8.	Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность	15.09-21.09	
9.	Бег 60 м. Метание теннисного мяча	15.09-21.09	
10.	Метание в цель с 4–5 м.	22.09-28.09	
11.	Метание малого мяча в цель	22.09-28.09	
12.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега	22.09-28.09	
13.	Бег на выносливость 1000 м	29.09-05.10	
14.	Бег 60 м. Прыжки через скакалку	29.09-05.10	
15.	Преодоление полосы препятствий	29.09-05.10	
16.	ИОТ-20-2019. Прыжки через скакалку	06.10-12.10	
17.	Подвижная игра «Перестрелка»	06.10-12.10	
18.	Прыжки в длину с места. Игры с мячом	06.10-12.10	
19.	Правила организации и проведения игр	13.10-19.10	
20.	ИОТ-21-2019. Комбинированные эстафеты	13.10-19.10	
21.	Поднимание ног на гимнастической стенке	13.10-19.10	
22.	Подвижные игры с элементами баскетбола	20.10-26.10	
23.	Эстафеты без предметов	20.10-26.10	
24.	Эстафеты с предметами.	20.10-26.10	
25.	Подвижные игры с элементами баскетбола	27.10-09.11	
26.	Эстафеты с обручем	27.10-09.11	
27.	ИОТ-17-2016. ОРУ на гибкость	27.10-09.11	
28.	Строевые команды	10.11-16.11	
29.	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	10.11-16.11	
30.	Перестроения. Кувырок вперед. «Мост» из положения лёжа	10.11-16.11	
31.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед	17.11-23.11	
32.	Акробатическая комбинация	17.11-23.11	
33.	Висы, «мост» из положения лежа на спине	17.11-23.11	
34.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед с группировкой	24.11-30.11	
35.	Акробатическая комбинация	24.11-30.11	
36.	Висы. «Мост» из положения лежа на спине, стойка «берёзка»	24.11-30.11	
37.	Строевые упражнения. Висы. Подтягивания	01.12-07.12	
38.	Преодоление полосы препятствий	01.12-07.12	
39.	Отжимание от пола	01.12-07.12	
40.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, подлезания	08.12-14.12	
41.	Упражнения на гимнастической скамье. Отжимание от пола	08.12-14.12	
42.	Упражнения в равновесии. Поднимание туловища из положения лёжа	08.12-14.12	
43.	Строевые упражнения. Перестроения	15.12-21.12	
44.	Перестроения	15.12-21.12	

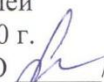
45.	Элементы баскетбола	15.12-21.12	
46.	Ведение баскетбольного мяча на месте	22.12-28.12	
47.	Ведение мяча в движении	22.12-28.12	
48.	Передача мяча двумя руками от пола	22.12-28.12	
49.	ИОТ-89-2019. Форма, перенос лыж	12.01-18.01	
50.	ИОТ-18-2019. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	12.01-18.01	
51.	Повороты переступанием в движении. Попеременный ход	12.01-18.01	
52.	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции	19.01-25.01	
53.	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции	19.01-25.01	
54.	Спуски в основной, низкой стойках	19.01-25.01	
55.	Подъёмы ступающим шагом	26.01-01.02	
56.	Подъёмы скользящим шагом	26.01-01.02	
57.	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 500 м	26.01-01.02	
58.	Прохождение дистанции 500 м. с около соревновательной скоростью	02.02-08.02	
59.	Подъем и спуски под уклон	02.02-08.02	
60.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	02.02-08.02	
61.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	09.02-15.02	
62.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	09.02-15.02	
63.	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот	09.02-15.02	
64.	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот	16.02-22.02	
65.	Прохождение дистанции	16.02-22.02	
66.	Прохождение дистанции с препятствиями	16.02-22.02	
67.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	23.02-01.03	
68.	Одновременный бесшажный ход Пробегание 500м	23.02-01.03	
69.	Равномерное передвижение по дистанции	23.02-01.03	
70.	Прохождение дистанции	02.03-08.03	
71.	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»	02.03-08.03	
72.	ИОТ-20-2019. Элементы баскетбола	02.03-08.03	
73.	Ловля мяча на месте и в движении	09.03-15.03	
74.	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча на месте	09.03-15.03	
75.	Ведение мяча в движении	09.03-15.03	
76.	Ловля и передача мяча в движении	16.03-22.03	
77.	Элементы баскетбола	16.03-22.03	
78.	Ведение мяча в парах	16.03-22.03	
79.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	23.03-05.04	
80.	Элементы футбола. Отжимание от пола	23.03-05.04	
81.	ОФП. Удар по неподвижному мячу	23.03-05.04	
82.	ОФП. Удар по катящемуся мячу	06.04-12.04	
83.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	06.04-12.04	
84.	Игра в мини-футбол по упрощенным	06.04-12.04	

	правилам		
85.	ИОТ-19-2019. ОРУ. Беговые упражнения	13.04-19.04	
86.	Бег с ускорением 60 м	13.04-19.04	
87.	Бег с ускорением 60 м., подтягивание	13.04-19.04	
88.	Высокий старт. Бег в равномерном темпе 3 мин	20.04-26.04	
89.	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с разбега 3-х шагов	20.04-26.04	
90.	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с разбега 5-ти шагов	20.04-26.04	
91.	Подтягивания. Бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км	27.04-03.05	
92.	Равномерный бег до 4 мин	27.04-03.05	
93.	Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность	27.04-03.05	
94.	Метание теннисного мяча	04.05-10.05	
95.	Броски набивного мяча (1кг). Метание теннисного мяча на дальность	04.05-10.05	
96.	Бег до 6-ти мин. Метание мяча	04.05-10.05	
97.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега	11.05-17.05	
98.	Бег на выносливость 1км	11.05-17.05	
99.	Бег на выносливость 1,5 км	11.05-17.05	
100.	Бег 60 м. Челночный бег	18.05-24.05	
101.	Прыжки в длину с разбега	18.05-24.05	
102.	Метание теннисного мяча	18.05-24.05	
	Итого:	102	

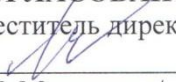
«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
 Протокол № 1
 от «31» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол № 1 заседания методического
 объединения учителей
 от «27» августа 2020 г.
 Руководитель ШМО  Т.В. Гвоздева/

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 /И.Н. Магрицкая/
 «27» августа 2020 г.

Королёв, 2020 г.