

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

«Утверждаю»
Директор школы:

Захарнёва Ю.В.
Приказ № ____ от
«____» 08. 2023 г.

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

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Иванова Т.В.
Протокол № 1 от
«____» 08. 2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
(календарно-тематическое планирование)
к программе учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс
2 «А» класс
на 2023– 2024 годы

Учитель физической культуры:
Карпова Валерия Валерьевна

2023 – 2024 учебный год

| № 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». | 01.09 | |
| 2 | ОРУ, повторить беговые упражнения. Обучение техники высокого старта, игра «Перемена мест» | 05.09 | |
| 3 | Высокий старт. Бег 30 метров на результат, игра « Мы – веселые ребята». | 07.09 | |
| 4 | ОРУ. Повторить беговые упражнения, игра – «Вороны» | 08.09 | |
| 5 | Повторить беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м на результат, ОРУ «Вызов номеров». | 12.09 | |
| 6 | ОРУ на формирование осанки, эстафеты. Бег 60 метров – зачет. | 14.09 | |
| 7 | Повторить прыжок в длину с места. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | 15.09 | |
| 8 | Прыжок в длину с места на результат, игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | 19.09 | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега, игра «Прыгающие воробушки». | 21.09 | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега, игра «Прыгающие воробушки». | 22.09 | |
| 11 | Прыжок в длину с разбега – зачет, игры «Воробыи вороны», «Караси и щуки». | 26.09 | |
| 12 | Метание в цель с расстояния 5 – 6 метров. Игра «Охотники и утки». | 28.09 | |
| 13 | Метание в вертикальную цель с расстояния 5 – 6 метров. Игра «Подвижная цель». | 29.09 | |
| 14 | Метание мяча с места на дальность, игра «Попади в мяч». | 03.10 | |
| 15 | Метание мяча с разбега, игра «Мяч соседу». | 05.10 | |
| 16 | Метание мяча с разбега, игра «Мяч соседу». | 06.10 | |
| 17 | Метание мяча с разбега – зачет, игра «Два мороза». | 10.10 | |
| 18 | Многоскоки, смешанное передвижение до 2000 метров, игра «Салки на одной ноге». | 12.10 | |
| 19 | Преодоление препятствий. Бег 1000 метров без учета времени. | 13.10 | |
| 20 | Бег 1000 (500) метров – на результат, игра «Угадай, чей голосок» | 17.10 | |
| 21 | Бег с низкого старта, прыжки и многоскоки, игра «Волк во рву», эстафеты. | 19.10 | |
| 22 | Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр», игра «Тише мыши». | 20.10 | |
| 23 | ОРУ, игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 24.10 | |
| 24 | Встречные эстафеты. Прыжки через длинную скакалку, игры: «К своим флажкам», эстафеты. | 26.10 | |
| Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа) | | | |
| 25 | Т/ на уроках гимнастики. Режим дня и личная гигиена, игра «Мяч соседу». | 27.10 | |
| 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: