

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

«Утверждаю»
Директор школы:

Захарнёва Ю.В.
Приказ № ____ от
« ____ » 08.2023г.

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

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Иванова Т.В.
Протокол № 1 от
« ____ » 08.2023г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
(календарно-тематическое планирование)
к программе учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс
2 «Б» 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 рыба».		
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: