

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№ ур о к а	Наименование раздела	Тема урока	Кол- во часо в	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Двигательный режим. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	О. С. Построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг. Размыкание на поднятые руки в стороны. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному на указанный ориентир (в процессе каждого урока)	1		
3		ОРУ без предметов	1		
4		Ходьба быстрым шагом	1		
5		Ходьба с преодолением препятствий	1		
6		Бег с высокого старта	1		
7		Бег с изменением направления	1		
8	Легкая атлетика	Бег 250м.	1		
9		Бег 500 м.	1		
10		Бег до 1000 м.	1		
11		Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину с места по ориентиру, и на заданное расстояние	1		
12		Прыжки в длину с разбега	1		
13		Прыжки через скакалку	1		
14		Метание малого мяча в цель	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча на дальность	1		
17		Метание малого мяча на дальность	1		

1 8		Многоскоки	1		
1 9		Многоскоки	1		
2 0		Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		
2 1		Экспресс-тест: бег в течение 2 мин.	1		
2 2		Экспресс-тест:	1		
2 3		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1		
2 4		Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал)	1		
2 5		Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа (девочки)	1		
2 6		Челночный бег 3x10 м	1		

2 7		Подвижные игры, эстафеты, развитие двигательных качеств	1		
2 8	Основы знаний	Сведения о режиме дня и личной гигиене. Приемы закаливания. Инструктаж по т/б	1		
2 9	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты переступанием.. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному (в процессе каждого урока)	1		
3 0	Гимнастик а с элемента ми акробатики	<u>Акробатические упражнения:</u> Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1		
3 1		Кувырок вперед	1		
3 2		Кувырок в сторону	1		
3 3		Стойка на лопатках, согнув ноги	1		
№ ур о к а	Наименование раздела	Тема урока	Кол- во часо в	Дата проведения	
				план.	факт.
3 4		Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев	1		
3 5		<u>Упражнения в равновесии:</u> Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке)	1		
3 6		Ходьба по гимнастической скамейке	1		
3 7		Перешагивание через предметы и их переноска	1		
3 8		Повороты на 90° - 180°	1		
3 9		Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
4 0		<u>Лазание и перелазание:</u> лазание по гимнастической стенке	1		
4 1		По наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях	1		
4 2		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1		

4 3		Перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку	1		
4 4		Висы и упоры: Вис на гимнастической стенке, передвижение по гимн.стенке, в висе спиной к гимн. стенке	1		
4 5		Поднимание согнутых ног в висе на гимн. стенке.	1		
4 6		Эстафеты.	1		

4 7		Подвижные игры.	1		
4 8		Развитие двигательных качеств.	1		
4 9	Основы знаний	Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика. Формирование правильной осанки. Инструктаж по т/б.	1		
5 0	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в шеренгу, в колонну по одному, перестроение. ОРУ: без предметов, с предметами, в движении. Бег с изменением скорости, направления (в процессе каждого урока).	1		
5 1	Баскетбол	Стойка баскетболиста	1		
5 2		Ведение мяча на месте	1		
5 3		Ведение мяча на месте	1		
5 4		Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1		
5 5		Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1		
5 6		Ведение мяча в движении	1		
5 7		Ведение мяча в движении	1		
5 8		Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1		
5 9		Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1		
6 0		Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1		
6 1		Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1		
6 2		Передача мяча правой, левой рукой	1		
6 3		Передача мяча правой, левой рукой	1		
6 4		Передача мяча из-за головы	1		
6 5		Передача мяча из- за головы	1		
6 6		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1		
6 7		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1		

6 8		Броски после двойного шага с места	1		
6 9		Броски после двойного шага с места	1		
7 0		Баскетбольная эстафета	1		
7 1		Подвижные игры	1		
7 2		Круговая тренировка	1		
7 3		Подвижные игры	1		
7 4		Эстафеты	1		
7 5		Развитие двигательных качеств	1		
7 6	Основы знаний	Значение физических упражнений для здоровья человека. Воспитание двигательных	1		

		способностей. Инструктаж по т/б.			
7 7	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в шеренгу, в колонну по одному, перестроение. ОРУ: без предметов, с предметами, в движении, упражнения для формирования осанки. Ходьба в полуприседе, приседе, широким шагом. Бег с равномерной скоростью (в процессе каждого урока).	1		
7 8	Легкая атлетика	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1		
7 9		Метание малого мяча в цель	1		
8 0		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
8 1		Многоскоки	1		
8 2		Многоскоки (зачет)	1		
8 3		Челночный бег 3х10 м	1		
8 4		Челночный бег 3х10 м	1		
8 5		Прыжки через скакалку	1		
8 6		Прыжки через скакалку	1		
8 7		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
8 8		Экспресс тесты: подтягивание (зачет)	1		
8 9		Экспресс тесты: бег в течение 2'. (зачет)	1		
9 0		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
9 1		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1		
9 2		Бег 250 м. (зачет)	1		
9 3		Бег 500 м. (зачет)	1		
9 4		Бег 800 м.	1		
9 5		Бег до 1000 м.	1		
9 6		Метание малого мяча на дальность.	1		
9 7		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
9 8		Подвижные игры.	1		

9		Развитие двигательных качеств.	1		
9					

Календарно – тематическое планирование для 2 класса

№ уро ка	Наименовани е раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план .	факт .
1	Основы знаний	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье как жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательн ых качеств	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. ОРУ на осанку. Комплексы упражнений утренней гимнастики. Ходьба быстрым шагом, в полуприседе, приседе, широким шагом, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, длины и частоты шагов. СБУ. (в процессе каждого урока)	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1		
5		Бег 250 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег до 1500 м.	1		
10		Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места и с разбега (зачет)	1		

12		Экспресс-тест: бег в течение 2' (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		

1 6		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
1 7		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1		
1 8		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1		
1 9		Прыжки через скакалку	1		
2 0		Челночный бег 3х10 м	1		
2 1	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1		
2 2		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
2 3		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
2 4		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1		
2 5		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
2 6		Подвижные игры. Эстафеты.	1		
2 7		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1		
2 8	Основы знаний	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2 9	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в 2 круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Комплексы упражнений утренней гимнастики. Ходьба с перешагиванием через гимнастические скамейки, медленный бег. Ходьба быстрым шагом, в полуприседе, приседе, широким шагом. Бег с изменением направления, длины и частоты шагов (в процессе каждого урока).	1		

3 0	Гимнастика с элемента ми акробатик и.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2 кувырка вперед	1		
3 1		Кувырок в сторону	1		
3 2		Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1		
3 3		Перекаты в группировке с	1		

		последующей опорой руками за головой			
3 4		Кувырок назад. Акробатические упражнения (зачет)	1		
3 5		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
3 6		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба на носках, приставными шагами	1		
3 7		Повороты на носках и одной ноге	1		
3 8		Приседания, выпады (зачет)	1		
3 9		<u>Лазанье и перелезание.</u> Лазанье по гимнастической наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя.	1		
4 0		Лазанье по гимнастической наклонной скамейке на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
4 1		Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастические скамейки (зачет)	1		
4 2		<u>Опорный прыжок.</u> Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1		
4 3		Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (зачет)	1		
4 4		<u>Висы и упоры.</u> Упражнения в висе стоя и висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках.	1		
4 7		Подвижные игры	1		
4 8		Развитие двигательных качеств	1		
4 9	Основы знаний	Составление режима дня. Инструктаж по технике безопасности.	1		
5 0	Навыки, умения, развитие двигательн	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Команды: «На два, четыре шага разомкнись!» ОРУ без предметов, типа зарядки, в	1		

	ых качеств	движении. Строевые приемы и упражнения (в процессе каждого урока).			
5 1	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1		

5 2		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
5 3		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
5 4		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
5 5		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1		
5 6		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
5 7		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
5 8		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1		
5 9		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1		
6 0		Эстафеты с волейбольными мячами	1		
6 1	<u>Баскетбол</u>	Стойка баскетболиста. Способы перемещения	1		
6 2		Ведение мяча на месте	1		
6 3		Ведение мяча на месте	1		
6 4		Ведение мяча в движении правой, левой рукой	1		
6 5		Ведение мяча в движении правой, левой рукой (зачет)	1		
6 6		Ведение попеременно правой, левой рукой	1		
6 7		Ведение попеременно правой, левой рукой	1		
6 8		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
6 9		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
7 0		Передача мяча двумя руками от груди(зачет)	1		
7		Передача мяча от плеча(зачет)	1		

1					
7 2		Передача мяча двумя руками из-за головы(зачет)	1		
7 3		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол(зачет)	1		
7 4		Передача и ловля мяча в движении	1		
7 5		Передача и ловля мяча в движении	1		

76		Баскетбольная эстафета	1		
77		Подвижные игры.	1		
78		Развитие двигательных качеств	1		
79	Основы знаний	Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Инструктаж по технике безопасности.	1		
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. ОРУ без предметов, на осанку, с предметами. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением направления по сигналу. СБУ (в процессе каждого урока)	1		
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1		
82		Ведение попеременно правой, левой рукой (зачет)	1		
83		Передачи мяча в парах на месте. Броски в кольцо	1		
84	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1		
85		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
86		Многоскоки	1		
87		Многоскоки (зачет)	1		
88		Челночный бег 3х10 м	1		
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
90		Экспресс тесты: подтягивание(зачет)	1		
91		Тест	1		
92		Экспресс тесты: бег в течение 2'. (зачет)	1		
93		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
94		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1		
95		Бег 250 м. (зачет)	1		
96		Бег 500 м. (зачет)	1		
97		Бег 800 м. (зачет)	1		
98		Бег 1000 м. (зачет)	1		
99		Бег до 1500 м.	1		
100		Метание малого мяча на дальность.	1		
101		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1		

Календарно – тематическое планирование для 3 класса

№ уро ка	Наименовани е раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Основы знаний	История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательн ых качеств	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ. (в процессе каждого урока)	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1		
5		Бег 250 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег до 1500 м. (зачет)	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 3' (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1		

18		Прыжки в длину в шаге (многооскоки) (зачет)	1		
19		Прыжки через скакалку	1		

20		Челночный бег 3х10 м	1		
21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1		
22		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1		
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
24		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1		
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
26		Подвижные игры. Эстафеты.	1		
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1		
28	Основы знаний	Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Инструктаж по технике безопасности.	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный. (в процессе каждого урока)	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2-3 кувырка вперед	1		
31		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1		
32		Кувырок назад	1		
33		стойка на лопатках	1		
3		«Мост» из положения лежа на	1		

4		спине			
3		Комбинация из упражнений. (зачет)	1		
5					
3		<u>Упражнения в</u>	1		
6		<u>равновесии</u> . Ходьба по бревну на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге.			

3 7		Приседание и переход в упор присев. Упор стоя на колене, сед. (зачет)	1		
3 8		<u>Лазанье и перелазание</u> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа,	1		
3 9		Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками; перелазание через бревно, коня. (зачет)	1		
4 0		<u>Опорный прыжок.</u> Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1		
4 1		Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (зачет)	1		
4 2		<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1		
4 3		Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях. (зачет)	1		
4 4		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
4 5		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
4 6		Эстафеты.	1		
4 7		Подвижные игры	1		
4 8		Развитие двигательных качеств	1		
4 9	Основы знаний	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1		
5	Навыки,	Перестроения. ОРУ без	1		

0	умения, развитие двигательн ых качеств	предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления. (в процессе каждого урока)			
5 1	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1		
5 2		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		

5 3		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
5 4		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		
5 5		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
5 6		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1		
5 7		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1		
5 8		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1		
5 9		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (зачет)	1		
6 0		Эстафеты с волейбольными мячами	1		
6 1		Пионербол	1		
6 2	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в беге.	1		
6 3		Попеременное ведение правой, левой рукой	1		
6 4		Попеременное ведение правой, левой рукой (зачет)	1		
6 5		Передачи мяча двумя руками от груди. (зачет)	1		
6 6		Передачи мяча двумя руками от головы. (зачет)	1		
6 7		Передача мяча двумя руками от груди с ударом о пол. (зачет)	1		
6 8		Передача мяча от плеча(зачет)	1		
6 9		Бросок в кольцо после ведения и двух шагов.	1		
7 0		Передачи мяча в движении двумя руками без ведения	1		
7 1		Передачи мяча в движении двумя руками без ведения (зачет)	1		
7 2		Передачи мяча в движении двумя руками с ведением	1		

7 3		Передачи мяча в движении двумя руками с ведением (зачет)	1		
7 4		Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1		
7 5		Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1		
7 6		Баскетбольная эстафета	1		
7 7		Подвижные игры.	1		

78		Развитие двигательных качеств	1		
79	Основы знаний	Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1		
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ (в процессе каждого урока)	1		
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1		
82		Попеременное ведение правой и левой рукой в движении	1		
83		Передачи мяча в парах на месте (двумя руками от груди, из-за головы, об пол)	1		
84		Передачи мяча в движении (без ведения, с ведением) (зачет)	1		
85	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1		
86		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
87		Многоскоки	1		
88		Многоскоки (зачет)	1		
89		Челночный бег 3х10 м	1		
90		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
91		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1		
92		Тест	1		
93		Экспресс тесты: бег в течение 3' (зачет)	1		
94		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
95		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1		
96		Бег 250 м. (зачет)	1		
97		Бег 500 м. (зачет)	1		
98		Бег 800 м. (зачет)	1		
99		Бег 1000 м. (зачет)	1		
100		Бег до 1500 м. (зачет)	1		
101		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		

