

Составитель учитель ф/к Витушкин А.Н.

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 1 -4 классы на 2020-2021 учебный год

[illegible]

[illegible]

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 2 четверть для 1 класса.

Номер урока	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата проведения план	11. 11	13. 11	14. 11	18. 11	20. 11	21. 11	25. 11	27. 11	28. 11	2. 12	4. 12	5. 12	9. 12	11. 12	12. 12	16. 12	18. 12	19. 12	23. 12	25. 12	26. 12
Дата проведения факт																					
Номер недели	10			11			12			13			14			15			16		
3.1 Инструктаж по т/б. Сведения о режиме дня и личной гигиене.	+																				
3.2 Перестроение по звеньям. Повороты переступанием. Команды "Налево!", "Направо!", "Шагом марш!"		+																			
3.3 Лазание и перелазание: лазание по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях			+																		
3.4 Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке				+																	
3.5 Перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку					+																
3.6 Упражнения в равновесии: стойка на носках на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке))						+															
3.7 Ходьба по гимнастической скамейке							+														
3.8 Перешагивание через предметы и их переноска								+													
3.9 Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом на 90*-180*									+												
3.10 Висы и упоры: вис на гимнастической стенке										+											
3.11 Передвижение по гимнастической стенке в висе											+										
3.12 В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног												+									
3.13 Акробатические упражнения: группировка, перекаты в													+								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 4 четверть для 1 класса.

Номер урока	75	76	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
Дата проведения план	30.03	1.04	2.04	6.04	8.09	9.04	13.04	15.04	16.04	20.04	22.04	23.04	27.04	29.04	30.04	4.05	6.05	7.05	11.05	13.05	14.05	18.05	20.05	21.05
Дата проведения факт																								
Номер недели	27			28			29			30			31			32			33			34		
6.1 Инструктаж по т/б	+																							
6.2 Челночный бег 3*10м		+																						
6.3 Прыжки в длину с места			+																					
6.4 Подтягивание на перекладине				+																				
6.5 Прыжки через скакалку					+																			
6.6 Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальным целям						+																		
6.7 Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальным целям2							+																	
6.8 Бег 30м с высокого старта								+																
6.9 Бег 60м с высокого старта									+															
6.10 Бег 500м										+														
6.11 Бег в течении 2* мин.											+													
6.12 Бег до 1000м												+												
6.13 Метание малого мяча на дальность													+											
6.14 Метание малого мяча на дальность2														+										
6.15 ОРУ без предметов															+									
6.16 Упражнения для формирования осанки																+								
6.17 Ходьба в полуприседе, приседе																	+							
6.18 Ходьба широким шагом																		+						
6.19 Бег с равномерной скоростью																			+					
6.20 Круговая тренировка																				+				
6.21 "Перестрелка"																					+			
6.22 Подвижные игры																						+		
6.23 Подвижные игры, эстафеты																							+	
6.24 Прыжки через длинную скакалку																								+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 1 четверть для 2 класса.

Номер урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Дата проведения план	2. 09	4. 09	5. 09	9. 09	11. 09	12. 09	16. 09	18. 09	19. 09	23. 09	25. 09	26. 09	30. 09	2. 10	3. 10	7. 10	9. 10	10. 10	14. 10	16. 10	17. 10	21. 10	23. 10	24. 10	28. 10	30. 10	31. 10
Дата проведения факт																											
Номер недели	1-я			2-я			3-я			4-я			5-я			6-я			7-я			8-я			9-я		
1.1 Инструктаж по технике безопасности. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.	+																										
1.2 Экспресс-тесты: бег 30 м с высокого старта		+																									
1.3 Бег 60 м с высокого старта			+																								
1.4 Бег 500 м				+																							
1.5 Бег 500 м - У					+																						
1.6 Прыжки с высоты 50 см.						+																					
1.7 Бег 1000 м.							+																				
1.8 Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места								+																			
1.9 Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с разбега									+																		
1.10 Кроссовый бег до 1500 м.										+																	
1.11 Экспресс - тест: прыжки в длину с места											+																
1.12 Экспресс- тест: подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (дев)												+															
1.13 Прыжки в длину в шаге (много скоки) - У													+														
1.14 Экспресс-тест: бег в течение 6 мин.														+													
1.15 Бег 60 м с высокого старта-У															+												
1.16 Бег 500 м. на результат																+											
1.17 Бег 1000 м на результат																	+										
1.18 Кроссовый бег до 1500 м без учета времени																		+									
2.1 Техника безопасности на																			+								

[illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 2 четверть для 4 класса.

Номер урока	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата проведения план	11. 11	13. 11	14. 11	18. 11	20. 11	21. 11	25. 11	27. 11	28. 11	2. 12	4. 12	5. 12	9. 12	11. 12	12. 12	16. 12	18. 12	19. 12	23. 12	25. 12	26. 12
Дата проведения факт																					
Номер недели	10			11			12			13			14			15			16		
3.1 Т/б на уроках гимнастики	+																				
3.2 Акробатика:2-3 кувырка вперед		+																			
3.3 Стойка на лопатках			+																		
3.4 Кувырок назад				+																	
3.5 «Мост» с помощью или у стены					+																
3.6 Упражнения в равновесии						+															
3.7 Подтягивание в висе на перекладине							+														
3.8 Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке								+													
3.9 Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой									+												
3.10 Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см										+											
3.11 Опорный прыжок.											+										
3.12 Лазание по канату												+									
3.13 Лазание по канату в два приема (м), в три приема (д)													+								
3.14 Прыжки через скакалку за 1 мин.														+							
4.1 Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка.															+						
4.2 Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой																+					
4.3 Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой																	+				
4.4 Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах																		+			
4.5 Нижняя прямая подача с 3 м от сетки																			+		

[illegible][illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]