

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

№ уро ка	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	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	1.09	
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	2.09	
3		ОРУ без предметов	1	4.09	
4		Ходьба быстрым шагом	1	7.09	
5		Ходьба с преодолением препятствий	1	9.09	
6		Бег с высокого старта	1	11.09	
7		Бег с изменением направления	1	14.09	
8	Легкая атлетика	Бег 250м.	1	16.09	
9		Бег 500 м.	1	18.09	
10		Бег до 1000 м.	1	21.09	
11		Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину с места по ориентиру, и на заданное расстояние	1	23.09	
12		Прыжки в длину с разбега	1	25.09	
13		Прыжки через скакалку	1	28.09	
14		Метание малого мяча в цель	1	30.09	
15		Метание малого мяча в цель	1	2.10	
16		Метание малого мяча на дальность	1	5.10	
17		Метание малого мяча на дальность	1	7.10	
18		Многоскоки	1	9.10	
19		Многоскоки	1	12.10	
20		Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	14.10	
21		Экспресс-тест: бег в течение 2 мин.	1	16.10	
22		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	19.10	
23		Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал)	1	21.10	
24		Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа (девочки)	1	23.10	
25		Челночный бег 3x10 м	1	2.11	
26		Подвижные игры	1	4.11	
27		Эстафеты, развитие двигательных качеств	1	6.11	
28	Основы знаний	Сведения о режиме дня и личной гигиене. Приемы закаливания. Инструктаж по т/б	1	9.11	
29	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	11.11	
30	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1	13.11	
31		Кувырок вперед	1	16.11	
32		Кувырок в сторону	1	18.11	

33		Стойка на лопатках, согнув ноги	1	20.11	
№ уро ка	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
34		Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев	1	23.11	
35		<u>Упражнения в равновесии:</u> Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке)	1	25.11	
36		Ходьба по гимнастической скамейке	1	27.11	
37		Перешагивание через предметы и их переноска	1	30.11	
38		Повороты на 90° - 180°	1	2.12	
39		Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1	4.12	
40		<u>Лазание и перелазание:</u> лазание по гимнастической стенке	1	7.12	
41		По наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях	1	9.12	
42		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	11.12	
43		Перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку	1	14.12	
44		Висы и упоры: Вис на гимнастической стенке, передвижение по гимн.стенке, в висе спиной к гимн. стенке	1	16.12	
45		Поднимание согнутых ног в висе на гимн. стенке.	1	18.12	
46		Эстафеты.	1	21.12	
47		Подвижные игры.	1	23.12	
48		Развитие двигательных качеств.	1	25.12	
49	Основы знаний	Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика. Формирование правильной осанки. Инструктаж по т/б.	1	11.01	
50	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	13.01	
51	Баскетбол	Стойка баскетболиста	1	15.01	
52		Ведение мяча на месте	1	18.01	
53		Ведение мяча на месте	1	20.01	
54		Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1	22.01	
55		Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1	25.01	
56		Ведение мяча в движении	1	27.01	
57		Ведение мяча в движении	1	29.01	
58		Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1	1.02	
59		Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1	3.02	
60		Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1	5.02	
61		Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1	15.02	
62		Передача мяча правой, левой рукой	1	17.02	
63		Передача мяча правой, левой рукой	1	19.02	
64		Передача мяча из-за головы	1	20.02	
65		Передача мяча из- за головы	1	24.02	
66		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1	26.02	
67		Передача мяча двумя руками от груди с	1	1.03	

		отскоком от пола			
68		Броски после двойного шага с места	1	3.03	
№ уро ка	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
69		Броски после двойного шага с места	1	5.03	
70		Баскетбольная эстафета	1	8.03	
71		Подвижные игры	1	10.03	
72		Круговая тренировка	1	12.03	
73		Подвижные игры	1	15.03	
74		Эстафеты	1	17.03	
75		Развитие двигательных качеств	1	19.03	
76	Основы знаний	Значение физических упражнений для здоровья человека. Воспитание двигательных способностей. Инструктаж по т/б.	1	29.03	
77	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	31.03	
78	Легкая атлетика	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1	2.04	
79		Метание малого мяча в цель	1	5.04	
80		Метание малого мяча в цель (зачет)	1	7.04	
81		Многоскоки	1	9.04	
82		Многоскоки (зачет)	1	12.04	
83		Челночный бег 3x10 м	1	14.04	
84		Челночный бег 3x10 м	1	16.04	
85		Прыжки через скакалку	1	19.04	
86		Тест	1	21.04	
87		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	23.04	
88		Экспресс тесты: подтягивание (зачет)	1	26.04	
89		Экспресс тесты: бег в течение 2'. (зачет)	1	28.04	
90		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1	30.04	
91		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1	3.05	
92		Бег 250 м. (зачет)	1	5.05	
93		Бег 500 м. (зачет)	1	7.05	
94		Бег 800 м.	1	10.05	
95		Бег до 1000 м.	1	12.05	
96		Метание малого мяча на дальность.	1	14.05	
97		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1	17.05	
98		Подвижные игры.	1	19.05	
99		Развитие двигательных качеств.	1	21.05	

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 2 класса на
2020-2021 учебный год

№ урока	Наименование 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	1.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных 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	2.09 3.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	4.09 7.09	
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1	8.09	
5		Бег 250 м. (зачет)	1	9.09 10.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	11.09 14.09	
7		Бег 800 м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	16.09 17.09	
9		Бег до 1500 м.	1	18.09 21.09	
10		Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места и с разбега	1	22.09	
11		Метание малого мяча 150 г. способом «из-за спины через плечо» на дальность с места и с разбега (зачет)	1	23.09 24.09	
12		Экспресс-тест: бег в течение 2' (зачет)	1	25.09 28.09	
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	29.09	
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	30.09 1.10	
15		Метание малого мяча в цель	1	2.10 5.10	
16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1	6.10	
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	7.10 8.10	
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1	9.10 12.10	
19		Прыжки через скакалку	1	13.10	
20		Челночный бег 3x10 м	1	14.10	

				15.10	
21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1	16.10 19.10	
22		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1	20.10	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	22.10 23.10	
24		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1	2.11 3.11	
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	3.11	
26		Подвижные игры. Эстафеты.	1	4.11 5.11	
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1	6.11	
28	Основы знаний	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1	9.11 10.11	
29	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	10.11 12.11	
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2 кувырка вперед	1	11.11 13.11	
31		Кувырок в сторону	1	16.11 17.11	
32		Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1	17.11 19.11	
33		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	18.11 20.11	
34		Кувырок назад. Акробатические упражнения (зачет)	1	23.11 24.11	
35		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	24.11 26.11	
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба на носках, приставными шагами	1	25.11 27.11	
37		Повороты на носках и одной ноге	1	30.11 1.12	
38		Приседания, выпады (зачет)	1	1.12 3.12	
39		<u>Лазанье и перелезание.</u> Лазанье по гимнастической наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя.	1	2.12 4.12	
40		Лазанье по гимнастической наклонной скамейке на коленях и	1	7.12 8.12	

		лежа на животе, подтягиваясь руками.			
41		Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастические скамейки (зачет)	1	8.12 10.12	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
42		<u>Опорный прыжок.</u> Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1	9.12 11.12	
43		Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (зачет)	1	14.12 15.12	
44		<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	15.12 17.12	
45		Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях. (зачет)	1	16.11 18.12	
46		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1	21.12 22.12	
47		Подвижные игры	1	22.12 24.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	23.12 25.12	
49	Основы знаний	Составление режима дня. Инструктаж по технике безопасности.	1	11.01 12.01	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Команды: «На два, четыре шага разомкнись!» ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения (в процессе каждого урока).	1	12.01 14.01	
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1	13.01 15.01	
52		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1	18.01 19.01	
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	19.01 21.01	
54		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1	20.01 22.01	
55		Прием мяча двумя руками снизу над собой	1	25.01 26.01	
56		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	26.01 18.01	
57		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1	27.01 29.01	
58		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	1.02 2.02	
59		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1	2.02 4.02	
60		Эстафеты с волейбольными мячами	1	3.02 5.02	
61	<u>Баскетбол</u>	Стойка баскетболиста. Способы перемещения	1	8.01 9.02	
62		Ведение мяча на месте	1	9.02 11.02	
63		Ведение мяча на месте	1	10.02	

				12.02	
64		Ведение мяча в движении правой, левой рукой	1	15.02 16.02	
65		Ведение мяча в движении правой, левой рукой (зачет)	1	16.02 18.02	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
66		Ведение попеременно правой, левой рукой	1	17.02 19.02	
67		Ведение попеременно правой, левой рукой	1	22.02 23.02	
68		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	23.02 25.02	
69		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	24.02 26.02	
70		Передача мяча двумя руками от груди(зачет)	1	1.03 2.03	
71		Передача мяча от плеча(зачет)	1	2.03 4.03	
72		Передача мяча двумя руками из-за головы(зачет)	1	3.03 5.03	
73		Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол(зачет)	1	8.03 9.03	
74		Передача и ловля мяча в движении	1	9.03 11.03	
75		Передача и ловля мяча в движении	1	10.03 12.03	
76		Баскетбольная эстафета	1	15.03 16.03	
77		Подвижные игры.	1	16.03 18.03	
78		Развитие двигательных качеств	1	17.03 19.03	
79	Основы знаний	Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Инструктаж по технике безопасности.	1	29.03 30.03	
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	30.03 1.04	
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	31.03 2.04	
82		Ведение попеременно правой, левой рукой (зачет)	1	5.04 6.04	
83		Передачи мяча в парах на месте. Броски в кольцо	1	6.04 8.04	
84	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1	7.04 9.04	
85		Метание малого мяча в цель (зачет)	1	12.03 13.03	
86		Многоскоки	1	13.03 15.03	
87		Многоскоки (зачет)	1	14.03 16.03	
88		Челночный бег 3x10 м	1	19.04 20.04	

89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	20.04 22.04	
90		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1	21.04 23.04	
91		Тест	1	26.04 27.04	
92		Экспресс тесты: бег в течение 2'. (зачет)	1	27.04 29.04	
93		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1	28.04 30.04	
94		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1	3.05 4.05	
95		Бег 250 м. (зачет)	1	4.05 6.05	
96		Бег 500 м. (зачет)	1	5.05 7.05	
97		Бег 800 м. (зачет)	1	10.05 11.05	
98		Бег 1000 м. (зачет)	1	11.05 13.05	
99		Бег до 1500 м.	1	12.05 14.05	
100		Метание малого мяча на дальность.	1	17.05 18.05	
101		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1	18.05 20.05	
102		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1	19.05 21.05	

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 3 класса на
2020-2021 учебный год

№ урока	Наименование 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	1.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных 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	2.09 3.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	4.09 7.09	
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1	8.09	
5		Бег 250 м. (зачет)	1	9.09 10.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	11.09 14.09	
7		Бег 800 м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	16.09 17.09	
9		Бег до 1500 м. (зачет)	1	18.09 21.09	
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	22.09	
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1	23.09 24.09	
12		Экспресс-тест: бег в течение 3' (зачет)	1	25.09 28.09	
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	29.09	
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	30.09 1.10	
15		Метание малого мяча в цель	1	2.10 5.10	
16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1	6.10	
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	7.10 8.10	
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1	9.10 12.10	
19		Прыжки через скакалку	1	13.10	
20		Челночный бег 3x10 м	1	14.10 15.10	
21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1	16.10 19.10	
22		Прием мяча двумя руками сверху над собой	1	20.10	
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1	22.10 23.10	
24		Прием мяча двумя руками снизу над	1	2.11	

		собой		3.11	
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1	3.11	
26		Подвижные игры. Эстафеты.	1	4.11 5.11	
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1	6.11	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
28	Основы знаний	Выполнение простейших закаливающих 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	9.11 10.11	
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	10.11 12.11	
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2-3 кувырка вперед	1	11.11 13.11	
31		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	16.11 17.11	
32		Кувырок назад	1	17.11 19.11	
33		стойка на лопатках	1	18.11 20.11	
34		«Мост» из положения лежа на спине	1	23.11 24.11	
35		Комбинация из упражнений. (зачет)	1	24.11 26.11	
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба по бревну на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге.	1	25.11 27.11	
37		Приседание и переход в упор присев. Упор стоя на колене, сед. (зачет)	1	30.11 1.12	
38		<u>Лазанье и перелазание</u> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа,	1	1.12 3.12	
39		Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками; перелазание через бревно, коня. (зачет)	1	2.12 4.12	
40		<u>Опорный прыжок.</u> Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1	7.12 8.12	
41		Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (зачет)	1	8.12 10.12	
42		<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	9.12 11.12	

43		Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях. (зачет)	1	14.12 15.12	
44		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	15.12 17.12	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт.
45		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1	16.11 18.12	
46		Эстафеты.	1	21.12 22.12	
47		Подвижные игры	1	22.12 24.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	23.12 25.12	
49	Основы знаний	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1	11.01 12.01	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления. (в процессе каждого урока)	1	12.01 14.01	
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1	13.01 15.01	
52		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	18.01 19.01	
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1	19.01 21.01	
54		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	20.01 22.01	
55		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1	25.01 26.01	
56		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	26.01 18.01	
57		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1	27.01 29.01	
58		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	1.02 2.02	
59		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (зачет)	1	2.02 4.02	
60		Эстафеты с волейбольными мячами	1	3.02 5.02	
61		Пионербол	1	8.01 9.02	
62	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в беге.	1	9.02 11.02	
63		Попеременное ведение правой, левой рукой	1	10.02 12.02	
64		Попеременное ведение правой, левой рукой (зачет)	1	15.02 16.02	
65		Передачи мяча двумя руками от груди. (зачет)	1	16.02 18.02	
66		Передачи мяча двумя руками от головы. (зачет)	1	17.02 19.02	
67		Передача мяча двумя руками от груди с ударом о пол. (зачет)	1	22.02 23.02	

68		Передача мяча от плеча(зачет)	1	23.02 25.02	
69		Бросок в кольцо после ведения и двух шагов.	1	24.02 26.02	
70		Передачи мяча в движении двумя руками без ведения	1	1.03 2.03	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
71		Передачи мяча в движении двумя руками без ведения (зачет)	1	2.03 4.03	
72		Передачи мяча в движении двумя руками с ведением	1	3.03 5.03	
73		Передачи мяча в движении двумя руками с ведением (зачет)	1	8.03 9.03	
74		Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1	9.03 11.03	
75		Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1	10.03 12.03	
76		Баскетбольная эстафета	1	15.03 16.03	
77		Подвижные игры.	1	16.03 18.03	
78		Развитие двигательных качеств	1	17.03 19.03	
79	Основы знаний	Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	29.03 30.03	
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	30.03 1.04	
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1	31.03 2.04	
82		Попеременное ведение правой и левой рукой в движении	1	5.04 6.04	
83		Передачи мяча в парах на месте (двумя руками от груди, из-за головы, об пол)	1	6.04 8.04	
84		Передачи мяча в движении (без ведения, с ведением) (зачет)	1	7.04 9.04	
85	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1	12.03 13.03	
86		Метание малого мяча в цель (зачет)	1	13.03 15.03	
87		Многоскоки	1	14.03 16.03	
88		Многоскоки (зачет)	1	19.04 20.04	
89		Челночный бег 3x10 м	1	20.04 22.04	
90		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	21.04 23.04	
91		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1	26.04 27.04	
92		Тест	1	27.04 29.04	
93		Экспресс тесты: бег в течение 3' (зачет)	1	28.04 30.04	

94		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	3.05 4.05	
95		Бег с высокого старта 60 м. (зачет)	1	4.05 6.05	
96		Бег 250 м. (зачет)	1	5.05 7.05	
97		Бег 500 м. (зачет)	1	10.05 11.05	
98		Бег 800 м. (зачет)	1	11.05 13.05	
99		Бег 1000 м. (зачет)	1	12.05 14.05	
100		Бег до 1500 м. (зачет)	1	17.05 18.05	
101		Метание малого мяча на дальность. (зачет)	1	18.05 20.05	
102		Развитие двигательных качеств.	1	19.05 21.05	

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 4 класса на
2020-2021 учебный год

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Твой организм (основные части тела, внутренние органы, скелет, мышцы). Инструктаж по технике безопасности.	1	1.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения - команда: «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно!» Повороты кругом на месте, по разделениям, расчет по порядку. ОРУ: без предметов, в движении, в парах. Бег с равномерной скоростью. СБУ(в процессе каждого урока)	1	3.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта(зачет)	1	7.09	
4		Бег 60 м с высокого старта(зачет)	1	8.04	
5		Бег 250 м. (зачет)	1	10.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	11.09	
7		Бег 800 м. (зачет)	1	14.09	
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	15.09	
9		Бег 1500 м.(2000 м. без учета времени)	1	17.04	
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	21.09	
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега(зачет)	1	22.09	
12		Экспресс-тест: бег в течение 4'(зачет)	1	24.09	
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места(зачет)	1	28.09	
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	29.09	
15		Метание малого мяча в цель	1	1.10	
16		Метание малого мяча в цель(зачет)	1	5.10	
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	6.10	
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1	8.10	
19		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1	12.10	
20		Челночный бег 3x10 м	1	13.10	
21	Волейбол	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами.	1	15.10	
22		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	19.10	
23		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой(зачет)	1	20.10	
24		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	22.10	
25		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(зачет)	1	2.11	
26		Передачи мяча двумя руками в парах	1	3.11	
27		Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1	5.11	
28	Основы знаний	Физическая нагрузка и её влияние на	1	9.11	

		повышение частоты сердечных сокращений. Инструктаж по технике безопасности.			
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, строевые приемы. Бег по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный. (в процессе каждого урока)	1	10.11	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2-3 кувырка вперед	1	12.11	
31		Кувырок назад	1	16.11	
32		Стойка на лопатках	1	17.11	
33		«Мост» с помощью или у стены	1	19.11	
34		Комбинация из упражнений (<u>зачет</u>)	1	23.11	
35		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба по бревну выпадами. Ходьба на носках назад	1	24.11	
36		Опускание в упор стоя на колене. Повороты прыжком на гимнастической скамейке.	1	26.11	
37		Комбинация упражнений в равновесии(зачет)	1	30.11	
38		<u>Опорный прыжок:</u> вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см)	1	1.12	
39		вскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	3.12	
40		вскок в упор присев и соскок прогнувшись (зачет)	1	7.12	
41		<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе на перекладине; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1	8.12	
42		Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине. (зачет)	1	10.12	
43		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	14.12	
44		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой(зачет)	1	15.12	
45		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1	17.12	
46		Эстафеты.	1	21.12	
47		Подвижные игры	1	22.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	24.12	
49	Основы знаний	Вода и питьевой режим. Пища и питательные вещества. Инструктаж по технике безопасности	1	11.01	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении, с поворотом, строевые приемы Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением скорости, направления по сигналу.	1	12.01	

		(в процессе каждого урока)			
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1	14.01	
52		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	18.01	
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1	19.01	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
54		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	21.01	
55		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(зачет)	1	25.01	
56		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	26.01	
57		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах(зачет)	1	28.01	
58		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	1.02	
59		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах(зачет)	1	2.02	
60		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	4.02	
61		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	8.02	
62		Пионербол	1	9.02	
63	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1	11.02	
64		Ведение мяча в движении(зачет)	1	15.02	
65		Попеременное ведение правой и левой рукой	1	16.02	
66		Попеременное ведение правой и левой рукой (зачет)	1	18.02	
67		Передачи мяча двумя руками от груди (зачет)	1	22.02	20.02
68		Передачи мяча двумя руками от головы (зачет)	1	23.02	
69		Передача мяча двумя руками от груди с ударом об пол (зачет)	1	25.02	
70		Передача мяча от плеча (зачет)	1	1.03	
71		Передача мяча в движении двумя руками от груди без ведения (зачет)	1	2.03	
72		Передачи мяча в движении с ведением (зачет)	1	4.03	
73		Броски в кольцо после двойного шага в движении	1	8.03	
74		Броски в кольцо после двойного шага в движении	1	9.03	
75		Броски в кольцо	1	11.03	
76		Баскетбольная эстафета	1	15.03	
77		Подвижные игры	1	16.03	
78		Развитие двигательных качеств	1	18.03	
79	Основы знаний	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на здоровье человека. Инструктаж по технике безопасности.	1	29.03	
80	Навыки, умения,	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги.	1	30.03	

	развитие двигательных качеств	Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов, равномерный. СБУ. (в процессе каждого урока)			
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча в движении	1	1.04	
82		Попеременное ведение правой и левой рукой в движении	1	5.04	
83		Передачи мяча в парах на месте (двумя руками от груди, из-за головы, об пол, от плеча)	1	6.04	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
84		Передачи мяча в движении (без ведения, с ведением)	1	8.04	
85	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1	12.04	
86		Метание малого мяча в цель(зачет)	1	13.04	
87		Многоскоки	1	15.04	
88		Многоскоки (зачет)	1	19.04	
89		Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1	20.04	
90		Экспресс тесты: прыжки в длину с места(зачет)	1	22.04	
91		Экспресс тесты: подтягивание.(зачет)	1	26.04	
92		Тест	1	27.04	
93		Экспресс тесты:бег в течение 4(зачет)	1	29.04	
94		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1	3.05	
95		Бег 60 м. с высокого старта (<u>зачет</u>)	1	4.05	
96		Бег 250 м. (зачет)	1	6.05	
97		Бег 500 м. (зачет)	1	10.05	
98		Бег 800 м. (зачет)	1	11.05	
99		Бег 1000 м. (зачет)	1	13.05	
100		Бег до 1500 м (2000 м. без учета времени) (зачет)	1	17.05	
101		Метание малого мяча на дальность (зачет)	1	18.05	
102		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1	20.05	