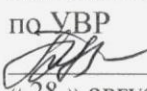


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЧЕЛЯДИНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на МО учителей начальных классов
Протокол от «28» августа 2020г. №13

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
 Ш.Р. Борейко
« 28 » августа 2020г.



Еныгин
28 августа 2020 г. №173

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет

Физическая культура
(наименование учебного предмета или курса)

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 классы) ФГОС
(начальное или основное общее образование)

Количество часов

1 класс – 99 часов, 3 часа в неделю
2 класс - 102 часа, 3 часа в неделю
3 класс - 102 часа, 3 часа в неделю
4 класс - 102 часа, 3 часа в неделю
(общее количество за год, в неделю)

Учитель:

Коротеев Евгений Александрович

2020 г.

1 класс

Легкоатлетические упражнения (11 час.)

№	Содержание	Дата	
		Проведения план	Проведения факт
1	Семенящий бег. Техника безопасности		
2	Равномерный бег 100-200 м.		
3	Бег на дистанции 30 м.		
4	Профилактика травматизма (теоретические сведения).		
5	Прыжок в длину с места.		
6	Повторный бег 2 x 20 м, 2 x 30 м, 3 x 20 м.		
7	Метание мячика с места на расстояние.		
8	Челночный бег 4x9.		
9	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
10	Подвижные игры		
11	Ходьба с преодолением препятствий.		

Кроссовая подготовка (10 час.)

12	Наклоны туловища вперед из положения, сидя.		
13	Ходьба-бег 400 м		
14	Равномерный бег 400 и 500 м		
15	Специальные упражнения бегуна.		
16	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
17	Бег по пересечённой местности		
18	Челночный бег: 4 x 9 м; 3 x 10 м.		
19	Высокий –низкий старт		
20	Бег от 200 до 500 м.		
21	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		

Подвижные игры (9 час.)

22	Ведение мяча носком ноги.		
----	---------------------------	--	--

23	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
24	Передвижение без мяча и с мячом.		
25	Прыжки толчком одной ноги.		
26	Остановка прыжком.		
27	Учебная игра по упрощенным правилам.		
28	Остановка мяча подошвой.		
29	Взаимодействие двух, трех, четыре игроков.		
30	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		

Подвижные игры с элементами волейбола (8 час.)

31	Повороты на месте с мячом.		
32	Передача мяча двумя руками от груди.		
33	Ведения мяча		
34	Ведение мяча с ускорением и остановками.		
35	Игры-эстафеты с бегом и прыжками.		
36	Выход на свободное место.		
37	Передача мяча двумя руками снизу.		
38	Бросок мяча двумя руками от груди		

Гимнастика с элементами акробатики (18час.)

39	Попеременная ходьба		
40	Подтягивание на горизонтальной и наклонной лаве		
41	Кувьрки вперед и назад.		
42	Вис, стоя на низкий перекладине.		
43	Танцевальные упражнения.		
44	Подвижные игры «Два мало — третий лишний»		
45	Перекаты в разные стороны из разных положений группирований.		
46	Стойка на лопатках, согнув ноги.		
47	Лазит и перелезание через гимнастическую лаву, установленную под углом 45°		
48	Бег с преодолением препятствий.		
49	Подвижные эстафеты «Перевести мяч по прямой»		
50	Напрыгивание на гимнастического козла		

51	Подтягивание в висе (мальчики), в висе, лежа (девочки).		
52	Танец «Полька» и другие		
53	Ходьба с ускорением и остановками по сигналу.		
54	Кувырки вперед и назад.		
55	Переступание набивных мячей на гимнастической лаве.		
56	Бег с изменением направления.		

Подвижные игры с элементами баскетбола (8 час.)

57	Ловля мяча на разной высоте.		
58	Бросок мяча одной рукой от плеча		
59	Подвижные игры с мячом.		
60	Передача мяча двумя руками		
61	Игры-эстафеты с мячом.		
62	Ведение мяча с ускорениями и остановками.		
63	Бросок мяча двумя руками от груди		
64	Обведение препятствий с левой и правой стороны.		

Подвижные игры (9 час.)

65	Удары по мячу после остановки и ведения		
66	Остановка мяча внутренней стороной стопы.		
67	Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу		
68	Основные правила игры. Индивидуальные действия		
69	Подвижные игры с мячом		
70	Ведение мяча средней частью подъема.		
71	Ведение мяча носком ноги		
72	Выброс мяча руками. Индивидуальные действия с мячом		
73	Эстафета с элементами футбола		

Подвижные игры с элементами футбола (8 час.)

74	Групповые действия с мячом		
75	Остановка мяча подошвой.		
76	Остановка мяча внутренней стороной стопы.		

77	Ведение мяча носком ноги		
78	Ведение мяча средней частью подъема.		
79	Индивидуальные действия без мяча (открывание и закрывание).		
80	Эстафета с бегом и прыжками.		
81	Удары по мячу после остановки и ведения мяча.		

Кроссовая подготовка (11 час.)

82	Специальные упражнения бегуна.		
83	Равномерный бег 400 м.		
84	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
85	Бежал 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
86	Челночный бег: 4 х 9 м; 3 х 10 м. 3.		
87	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты с бегом		
88	Бег от 200 до 500 м.		
89	Специальные упражнения бегуна. Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
90	Выполнение команд «Вправо!», «Налево!».		
91	Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.		
92	Прыжки с поворотом на 90 градусов. Игры-эстафеты с мячом		

Легкая атлетика и подвижные игры (7 час.)

93	Метание мячика в щит		
94	Игра-эстафета с бегом и прыжками.		
95	Прыжок в длину с места.		
96	Низкий старт. Бег по дистанции 30 м.		
97	Метание мячика в горизонтальную цель		
98	Подвижная игра «Бег сквозь обруч».		
99	Бег прыжками. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики		

2 класс

Легкоатлетические упражнения (11 час.)

№	Содержание	Дата	
		Проведения план	Проведения факт
1	Равномерный бег 400 м.		
2	Высокий старт.		
3	Низкий старт.		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Бег по дистанции 30 м		
6	Повторный бег 2 x 20 м, 2 x 30 м, 3 x 20 м.		
7	Метание мячика с места на расстояние.		
8	Челночный бег 4x9.		
9	Переменный шаг и шаг «Польки».		
10	Подвижные игры «Прыгунки»		
11	Ходьба с преодолением препятствий.		

Кроссовая подготовка (10 час.)

12	Наклоны туловища вперед из положения, сидя.		
13	Бег 500 м.		
14	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
15	Техника бега по дистанции.		
16	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
17	Прыжок в длину с места.		
18	Челночный бег: 4 x 9 м; 3 x 10 м.		
19	Специальные упражнения бегуна.		
20	Метание малого мяча в вертикальную цель		
21	Бег от 200 до 500 м.		

Подвижные игры (9 час.)

22	Бежал с изменением направления и скорости движению.		
23	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		

24	Подвижные игры (согласно программе).		
25	Удары по мячу после остановки.		
26	Учебная игра по упрощенным правилам.		
27	Ведение мяча носком ноги.		
28	Взаимодействие двух, трех, четыре игроков.		
29	Остановка мяча подошвой.		
30	Прыжки толчком одной ноги.		

Подвижные игры с элементами волейбола (8 час.)

31	Передача мяча двумя руками от груди.		
32	Ведение мяча на месте		
33	Бросок мяча двумя руками от груди		
34	Передача мяча двумя руками		
35	Бросок мяча одной рукой		
36	Ведение мяча в разных направлениях		
37	Обведение разных предметов с левой и правой стороны.		
38	Ходьба с преодолением препятствий.		

Гимнастика с элементами акробатики (18час.)

39	Кувырки вперед и назад. I		
40	Переступание набивных мячей на гимнастической лавке		
41	Ходьба широкими шагами и выпадами.		
42	Танцевальные упражнения		
43	Подвижные игры		
44	Правильная осанка		
45	Подвижные игры-эстафеты с мячом		
46	Лазание и перелезание через гимнастическую лавку		
47	Подтягивание в висе		
48	Лание по гимнастической стенке		
49	Напрыгивание на гимнастического козла		
50	Медленный бег на носках.		
51	Танец «Полька» и другие.		

52	Прыжки в разные стороны		
53	Перекаты в разные стороны		
54	Ходьба широкими шагами и выпадами.		
55	Бег с изменением направления		
56	Передача мяча одной рукой от плеча.		

Подвижные игры с элементами баскетбола (8 час.)

57	Подвижные игры с мячом		
58	Ловля мяча на разной высоте.		
59	Бросок мяча одной рукой		
60	Игры-эстафеты с бегом и прыжками.		
61	Ведение мяча в разных направлениях.		
62	Бросок мяча двумя руками		
63	Обведение разных предметов с левой и правой стороны.		
64	Удари по мячу после остановки		

Подвижные игры (9 час.)

65	Остановка мяча внутренней стороной стопы.		
66	Ведение мяча носком ноги		
67	Ведение мяча средней частью подъема.		
68	Индивидуальные действия без мяча (открытие и закрытие).		
69	Основные правила игры. Подвижные игры (согласно программе).		
70	Учебная игра по упрощенным правилам		
71	Вброса мяча руками.		
72	Эстафета с бегом и мячом		
73	Подвижные игры с мячами		

Подвижные игры с элементами футбола (8 час.)

74	Эстафета с бегом и прыжками.		
75	Остановка мяча подошвой.		
76	Удары внутренней стороной стопы по мячу		
77	Групповые действия с мячом (взаимодействие двух, трех, четыре игроков).		

78	Ведение мяча носком ноги и средней частью подъема.		
79	Подвижные игры с мячом		
80	Акробатические упражнения с мячом		
81	Учебная игра по упрощенным правилам		

Кроссовая подготовка (11 час.)

82	Работа рук, ног и туловища, по команде «Марш!».		
83	Упражнения для освоения движений с малым мячом.		
84	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
85	Специальные упражнения бегуна.		
86	Подтягивание на низкой перекладине.		
87	Челночный бег: 4 x 9 м; 3 x 10 м.		
88	Бег от 200 до 500 м.		
89	Бег 800 м		
90	Выполнение команд «Направо!», «Налево!». Передвижение галопом.		
91	Упражнения для формирования правильной осанки.		
92	Бежал с выносом прямых ног вперед и на носках.		

Легкая атлетика и подвижные игры (10 час.)

93	Метание мячика с места на расстояние.		
94	Игра-эстафета с бегом и прыжками.		
95	Прыжок в длину с места.		
96	Семенящий бег. Низкий старт.		
97	Подвижная игра «Бег с препятствиями».		
98	Низкий старт (закрепление техники). Бег на дистанции 30 м.		
99	Метание мячика в горизонтальную цель		
10	Высокий старт. Бег от 300 до 600 м.		
10	Наклоны туловища вперед		
10	Игра-эстафета с бегом и прыжками.		

3 класс

Легкоатлетические упражнения (11 час.)

№	Содержание	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Правила личной гигиены.		
2	Равномерный бег 100-200 м.		
3	Бег по дистанции 30 м.		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Бег прыжками. Низкий старт		
6	Повторный бег 2 х 20 м, 2 х 30 м, 3 х 20 м.		
7	Метание мячика с места на расстояние.		
8	Челночный бег 4х9.		
9	Ходьба, присев с подпрыгиванием.		
10	Общеразвивающие упражнения с мячом		
11	Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежащие (девочки).		

Кроссовая подготовка (10 час.)

12	Наклоны туловища вперед из положения, сидя.		
13	Бег 400 м		
14	Бег 1000 м		
15	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель		
17	Бег по пересечённой местности		
18	Подтягивание на низкой перекладине.		
19	Челночный бег: 4 х 9 м; 3 х 10 м.		
20	Бег от 200 до 500 м.		
21	Метание малого мяча в вертикальную цель		

Подвижные игры (9 час.)

22	Подвижные игры (согласно программе).		
23	Расположение игроков на площадке.		

24	Удары по мячу после остановки.		
25	Передвижение без мяча и с мячом.		
26	Остановка прыжком.		
27	Ведение мяча носком ноги.		
28	Остановка мяча подошвой.		
29	Взаимодействие двух, трех, четыре игроков.		
30	Учебная игра по упрощенным правилам.		

Подвижные игры с элементами волейбола (8 час.)

31	Передача мяча двумя руками от груди		
32	Бросок мяча двумя руками от груди		
33	Ведение мяча на месте		
34	Передача мяча двумя руками		
35	Игры-эстафеты с мячом		
36	Выход на свободное место.		
37	Бросок мяча одной рукой		
38	Повороты на месте с мячом.		

Гимнастика с элементами акробатики (18час.)

39	Кувырки вперед и назад.		
40	Стойка на гимнастической лавке		
41	Подвижные игры «Защитник крепости», «Лиса и заяц».		
42	Вис, стоя на низкой перекладине.		
43	Танцевальные упражнения: позиции ног, изменение позиции ног.		
44	Сгибание и разгибание рук в висе, стоя.		
45	Прыжки с поворотом в разные стороны		
46	Переменный шаг и шаг «Польки».		
47	Игры-эстафеты с элементами гимнастики		
48	Подтягивание в висе (мальчики), в висе, лежа (девочки).		
49	Танец «Полька» и другие		
50	Напрыгивания на гимнастического козла		
51	Подтягивание в висе (мальчики), в висе, лежа (девочки).		

52	Ходьба широкими шагами и выпадами.		
53	Соскок, прогнувшись		
54	Кувырки вперед		
55	Кувырки назад.		
56	Лазание и перелазание через гимнастическую лавку		

Подвижные игры с элементами баскетбола (8 час.)

57	Обведение разных предметов с левой и правой стороны.		
58	Подвижные игры с мячом.		
59	Бросок мяча одной рукой		
60	Бросок мяча двумя руками		
61	Ведение мяча с ускорениями и остановками.		
62	Игры-эстафеты с ведением мяча.		
63	Передача мяча двумя руками снизу.		
64	Обведение разных предметов с левой и правой стороны.		

Подвижные игры (9 час.)

65	Удар по мячу после остановки		
66	Удары по мячу после ведения		
67	Упражнения для развития координации		
68	Удары внутренней стороной стопы		
69	Основные правила игры. Подвижные игры		
70	Ведение мяча носком ноги		
71	Ведение мяча средней частью подъёма		
72	Вброс мяча руками.		
73	Эстафета с бегом и прыжками.		

Подвижные игры с элементами футбола (8 час.)

74	Групповые действия с мячом		
75	Остановка мяча подошвой.		
76	Учебная игра по упрощенным правилам.		
77	Удары внутренней стороной стопы по мячу		
78	Индивидуальные действия без мяча (открывание и закрывание).		

79	Учебная игра по упрощенным правилам		
80	Эстафета с элементами футбола		
81	Подвижные игры с элементами футбола		

Кроссовая подготовка (11 час.)

82	Работа рук, ног и туловища по команде «Марш!»		
83	Техника бега по дистанции. Специальные упражнения бегуна.		
84	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
85	Бег 30 м		
86	Челночный бег: 4 х 9 м; 3 х 10 м.		
87	Бег от 200 до 500 м.		
88	Метание малого мяча в вертикальную цель		
89	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
90	Перелезание через две горизонтальные и наклонные гимнастических лавки		
91	Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.		
92	Бег с выносом прямых ног вперед и на носках.		

Легкая атлетика и подвижные игры (10 час.)

93	Челночный бег 4х9.		
94	Подтягивание в висе (мальчики) и в висе, лежа (девочки).		
95	Метание мячика в щит		
96	Игра-эстафета с бегом и прыжками.		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Низкий старт (закрепление техники). Бег на дистанции 30 м.		
99	Подвижная игра «Эстафетная палочка».		
10	Высокий старт. 3. Бег от 300 до 600 м.		
10	Наклоны туловища вперед		
10	Игра-эстафета с бегом и мячами		

4 класс

Легкоатлетические упражнения (11 час.)

№	Содержание	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Подвижная игра «Бег с препятствиями».		
2	Высокий старт.		
3	Равномерный бег 100-200 м.		
4	Бег по дистанции 30 м.		
5	Прыжок в длину с места.		
6	Повторный бег 2 x 20 м, 2 x 30 м, 3 x 20 м.		
7	Метание мяча с места на расстояние.		
8	Подтягивание в висе и в висе лежа		
9	Подвижные игры		
10	Наклон туловища из положения сидя		
11	Ходьба с преодолением препятствий.		

Кроссовая подготовка (10 час.)

12	Ходьба-бег 400-500 м		
13	Подвижные игры и эстафеты с бегом		
14	Прыжок в длину с места.		
15	Техника бега по дистанции.		
16	Бег 60 м Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
17	Бег 800 м.		
18	Челночный бег: 4 x 9 м; 3 x 10 м.		
19	Бег по пересечённой местности 200 – 500 м		
20	Бег по дистанции		
21	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		

Подвижные игры (9 час.)

22	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.		
23	Расположение игроков на площадке.		

24	Передвижение без мяча и с мячом.		
25	Удары по мячу после остановки.		
26	Подвижные игры с элементами футбола		
27	Удары по мячу после ведения.		
28	Бежал с изменением направления и скорости движения.		
29	Взаимодействие двух, трех, четыре игроков.		
30	1. Организовывающие упражнения. Упражнения для координации движений.		

Подвижные игры с элементами волейбола (8 час.)

31	Бросок мяча двумя руками		
32	Ведение мяча на месте		
33	Передача мяча двумя руками		
34	Игры-эстафеты с мячами		
35	Бросок мяча одной рукой после ведения		
36	Ведение мяча в разных направлениях.		
37	Обведение разных предметов с левой и правой стороны.		
38	Игры-эстафеты с ведением мяча.		

Гимнастика с элементами акробатики (18час.)

39	Кувырки вперед и назад.		
40	Стойка на гимнастической лавке		
41	Переступание набивных мячей на гимнастической лавке.		
42	Ходьба широкими шагами и выпадами.		
43	Танцевальные упражнения		
44	Сгибание и разгибание рук в висе, стоя.		
45	Правильная осанка		
46	Стойка на лопатках, согнув ноги.		
47	Бег с преодолением препятствий.		
48	Перекаты в разные стороны из разных положений группирований.		
49	Лазит по гимнастической стенке		
50	Ходьба с преодолением препятствий.		
51	Подтягивание в висе (мальчики), в висе, лежа (девочки).		

52	Медленный бег на носках.		
53	Соскок, прогнувшись с лаки в основную гимнастическую стойку.		
54	Кувьрки вперед		
55	Кувьрки назад.		
56	Перелазание через гимнастическую лавку		

Подвижные игры с элементами баскетбола (8 час.)

57	Игры-эстафеты с ведением мяча.		
58	Бросок мяча одной рукой от плеча		
59	Ведение мяча на месте и в медленном движении.		
60	Подвижные игры с мячом.		
61	Передача мяча на месте		
62	Ведение мяча с ускорениями и остановками.		
63	Бросок мяча двумя руками в корзину		
64	Обведение разных предметов с левой и правой стороны.		

Подвижные игры (9 час.)

65	Остановка мяча внутренней стороной стопы.		
66	Удары по мячу после остановки		
67	Удары внутренней стороной стопы		
68	Ведение мяча носком ноги		
69	Ведение мяча средней частью подъема.		
70	Остановка мяча подошвой.		
71	Индивидуальные действия с мячом		
72	Эстафета с бегом и мячами		
73	Подвижные игры с бегом и прыжками.		

Подвижные игры с элементами футбола (8 час.)

74	Упражнения для развития координации движений.		
75	Групповые действия (взаимодействие двух, трех, четыре игроков).		
76	Учебная игра по упрощенным правилам		
77	Ведение мяча носком ноги и средней частью подъема.		

78	Вброс мяча руками.		
79	Подвижные игры (согласно программе).		
80	Остановка мяча подошвой.		
81	Удары по мячу после остановки и ведения мяча.		

Кроссовая подготовка (11 час.)

82	Работа рук, ног и туловища, по команде «Марш!».		
83	Равномерный бег 400 и 500 м.		
84	Подвижные игры и эстафеты с бегом		
85	Прыжок в длину с места.		
86	Челночный бег: 4 x 9 м; 3 x 10 м.		
87	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
88	Бег от 200 до 500 м.		
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель		
90	Перелезание через две горизонтальных и наклонных (угол 20°) гимнастических лавки		
91	Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.		
92	Выполнение команд «Направо!», «Налево!».		

Легкая атлетика и подвижные игры (10 час.)

93	Метание мячика с места на расстояние.		
94	Подтягивание в висе (мальчики) и в висе, лежа (девочки).		
95	Прыжок в длину с места.		
96	Игра-эстафета с бегом и прыжками.		
97	Метание мячика в щит		
98	Низкий старт (закрепление техники). 4. Бег на дистанции 30 м.		
99	Челночный бег 4x9.		
10	Игра-эстафета с бегом и прыжками. .		
10	Бег от 300 до 600 м.		
10	Игра-эстафета с бегом и прыжками.		

18	Итого: 1000 руб.
19	Итого: 1000 руб.
20	Сумма:
21	...

Продумано, прочитано, скреплено печатью
на Бюджетное учреждение
на Федеральное бюджетное учреждение
основная Школа
ОЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КОШКИ
ул. Ленинская, д. 1
451000, Республика Кошки, Ленинский район

Директор ООО "Ленинская ООП"
В.П. Еныгин

() листах

