

## Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата проведения
1	Требования безопасности на уроках ФК	Изучение требований безопасности на уроках физической культуры; разучивание подвижной игры «Хитрая лиса»	
<b>Тестирование</b>			
2	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Дистанция. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта; подвижная игра «Хитрая лиса»	
3	Тестирования прыжков в длину с места	Строевые упражнения. Разминка в движении. Тестирование прыжков в длину. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
5	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
6	Тестирование подтягивания на перекладине	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
7	Что такое физическая культура?	Рассказ о физической культуре. Разминка со скакалками. Техника метания мячика на дальность. Подвижная игра «Мышеловка»	
8	Строевые приемы	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений.	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
9	Режим дня школьника	Разбираем режим дня школьника. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
10	Техника прыжков со скакалкой	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Мышеловка»	
11	Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Мышеловка»	
12	Техника выполнения кувырка вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки»	
13	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки»	
14	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
15	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
16	Вис на перекладине	Разминка. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Эстафеты с мячом.	
17	Лазанье по гимнастической стенке	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Эстафеты с мячом.	
18	Перелезания по гимнастической стенке	Разминка со скакалкой. Лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Эстафеты с мячом.	
19	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры	

		по желанию учеников.	
<b>Легкая атлетика</b>			
20	Личная гигиена и гигиенические процедуры	Разбираем понятие личной гигиены и пользу гигиенических процедур. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
21	Техника метания мяча	Разминка, направленная на развитие координации движений. Метание мячика на дальность. Эстафеты с мячом.	
22	Метание малого мяча	Разминка, направленная на развитие координации движений. Метание мячика на точность. Эстафеты с мячом.	
23	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
<b>Лыжная подготовка</b>			
24	Требования безопасности и команды на лыжной подготовке	Подборка снаряжения разучивание команд на лыжной подготовке.	
25	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
26	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
27	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
28	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
29	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
30	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
31	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
32	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
35	Осанка человека	Разбираем понятие правильной осанки. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
36	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки»	
37	Лазанье по гимнастической стенке	Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Эстафеты с мячом.	
38	Перелезания по	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и	

	гимнастической стенке	перелезания по гимнастической стенке. Кувырок вперед. Эстафеты с мячом.	
39	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
40	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
41	Вис на перекладине	Разминка. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Эстафеты с мячом.	
42	Вращение обруча	Разминка с обручами. Вращение обруча. Эстафеты с мячом.	
43	Обруч - учимся им управлять	Разминка с обручами. Вращение обруча. Эстафеты с мячом.	
<b>Легкая атлетика</b>			
44	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	Разбираем значение зарядки и физкультминутки. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
45	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка со скакалкой. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с мячом.	
46	Прыжки в длину с разбега	Разминка, направленная на развитие координации движений. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с мячом.	
47	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
48	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	
49	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Эстафеты с мячом.	
50	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
51	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
52	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
53	Ведение мяча	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Эстафеты с мячом.	
54	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
55	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
56	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
57	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
58	<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Подвижные игры</b>			
59	Подвижная игра «Хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Хвостики».	
60	Подвижная игра «Салки»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Салки».	
61	Командные подвижные	Разминка в движении. Эстафеты с мячом.	

	игры		
62	Подвижные игры с мячом	Разминка в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	
<b>Тестирование</b>			
63	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Дистанция. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта; подвижная игра «Хитрая лиса»	
64	Тестирования прыжков в длину с места	Строевые упражнения. Разминка в движении. Тестирование прыжков в длину. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
66	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
67	Тестирование подтягивания на перекладине	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
68	Спортивные игры	Разминка в виде салок. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата проведения
1	Требования безопасности на уроках ФК	Изучение требований безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
<b>Тестирование</b>			
2	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Дистанция. Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта. Эстафеты с мячом.	
3	Тестирования прыжков в длину с места	Строевые упражнения. Разминка в движении. Тестирование прыжков в длину. Эстафеты с мячом.	
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Эстафеты с мячом.	
5	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Эстафеты с мячом.	
6	Тестирование подтягивания на перекладине	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование подтягивания. Эстафеты с мячом.	
7	История подвижных игр и соревнований у древних народов	Рассказ о физической культуре. Разминка со скакалками. Техника метания мячика на дальность. Эстафеты с мячом.	
8	Зарождение Олимпийских игр	Рассказ о Олимпийских играх. Разминка со скакалками. Эстафеты с мячом.	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
9	Физическое развитие	Разбираем принципы физического развития. Разминка со скакалкой. Эстафеты с мячом.	
10	Физические качества	Разбираем правила развития физических качеств. Разминка со скакалкой. Эстафеты с мячом.	
11	Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Эстафеты с мячом.	
12	Сила как физическое качество	Разминка на матах. Развитие силовых качеств. Кувырок вперед. Эстафеты с мячом.	
13	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты с мячом.	
14	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Эстафеты с мячом.	
15	Быстрота как физическое качество	Разминка с мячом. Развитие быстроты. Эстафеты с мячом.	
16	Вис на перекладине	Разминка. Вис стоя, вис на согнутой руке на перекладине. Эстафеты с мячом.	
17	Выносливость как физическое качество	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячом.	
18	Перелезания по гимнастической стенке	Разминка со скакалкой. Лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Эстафеты с мячом.	
19	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	
<b>Легкая атлетика</b>			
20	Закаливание организма	Разбираем принципы закаливания. Разминка со скакалкой. Эстафеты с мячом.	

21	Гибкость как физическое качество	Разминка, направленная на развитие гибкости. Развитие гибкости. Эстафеты с мячом.	
22	Метание малого мяча	Разминка, направленная на развитие гибкости. Метание мячика на точность. Эстафеты с мячом.	
23	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
<b>Лыжная подготовка</b>			
24	Требования безопасности и команды на лыжной подготовке	Подборка снаряжения разучивание команд на лыжной подготовке.	
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
26	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом.	
28	Спуски и подъёмы на лыжах	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, Спуски и подъёмы на лыжах	
29	Спуски и подъёмы на лыжах	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, Спуски и подъёмы на лыжах	
30	Спуски и подъёмы на лыжах	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, Спуски и подъёмы на лыжах	
31	Торможение лыжными палками и падением на бок	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, Торможение лыжными палками и падением на бок	
32	Торможение лыжными палками и падением на бок	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, Торможение лыжными палками и падением на бок	
33	Торможение лыжными палками и падением на бок	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, Торможение лыжными палками и падением на бок	
34	Контрольное занятие по лыжной подготовке	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, прохождение дистанции на время.	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
35	Утренняя зарядка	Разбираем значение утренней зарядки. Разминка со скакалкой. Эстафеты с мячом.	
36	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты с мячом.	
37	Развитие координации движений	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Принципы развития координации. Эстафеты с мячом.	
38	Перелезания по гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Кувырок вперед. Эстафеты с мячом.	
39	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
40	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
41	Вис на перекладине	Разминка. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Эстафеты с мячом.	
42	Вращение обруча	Разминка с обручами. Вращение обруча. Эстафеты с мячом.	

43	Дневник наблюдений по физической культуре	Разминка. Правила ведения дневника наблюдений по физической культуре. Эстафеты с мячом.	
<b>Легкая атлетика</b>			
44	Составление комплексов утренней зарядки	Разбираем значение зарядки и физкультминутки. Разминка со скакалкой. Эстафеты с мячом.	
45	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка со скакалкой. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с мячом.	
46	Прыжки в длину с разбега	Разминка, направленная на развитие координации Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с мячом.	
47	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Эстафеты с мячом.	
48	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
49	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Эстафеты с мячом.	
50	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
51	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Эстафеты с мячом.	
52	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
53	Ведение мяча	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Эстафеты с мячом.	
54	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
55	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
56	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
57	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
58	<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Подвижные игры</b>			
59	Правила игры в «Пионербол»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Пионербол».	
60	Игра в «Пионербол»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Пионербол».	
61	Игра в «Пионербол»	Разминка в движении. Подвижная игра «Пионербол».	
62	Игра в «Пионербол»	Разминка в движении. Подвижная игра «Пионербол».	
<b>Тестирование</b>			
63	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Дистанция. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта. Подвижная игра «Пионербол».	
64	Тестирования прыжков в длину с места	Строевые упражнения. Разминка в движении. Тестирование прыжков в длину. Подвижная игра «Пионербол».	
65	Тестирование бега на 30 м	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с	

	с высокого старта	высокого старта. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Пионербол».	
66	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Пионербол».	
67	Тестирование подтягивания на перекладине	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Пионербол».	
68	Спортивные игры	Разминка в виде салок. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	

## Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата проведения
1	Требования безопасности на уроках ФК	Изучение требований безопасности на уроках физической культуры. Эстафеты с мячом.	
<b>Тестирование</b>			
2	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Дистанция. Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта. Эстафеты с мячом.	
3	Тестирования прыжков в длину с места	Строчные упражнения. Разминка в движении. Тестирование прыжков в длину. Эстафеты с мячом.	
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Эстафеты с мячом.	
5	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя.	
6	Тестирование подтягивания на перекладине	Повороты направо и налево. Строчные команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование подтягивания. Эстафеты с мячом.	
7	Физическая культура у древних народов	Рассказ о физической культуре. Техника метания мячика на дальность. Эстафеты с мячом.	
8	Спортивная игра «Футбол»	Разминка со скакалками. Правила игры. Игра в футбол.	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
9	Виды физических упражнений	Разбираем виды физических упражнений. Разминка со скакалкой. Эстафеты с мячом.	
10	Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Эстафеты с мячом.	
11	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты с мячом.	
12	Вис на перекладине	Разминка. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Эстафеты с мячом.	
13	Перелезания по гимнастической стенке	Разминка со скакалкой. Лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Эстафеты с мячом.	
14	Техника выполнения «моста»	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение моста. Эстафеты с мячом.	
15	Выполнение «моста»	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение моста. Эстафеты с мячом.	
16	Техника выполнения стойки на лопатках.	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение стойки на лопатках. Эстафеты с мячом.	
17	Стойка на лопатках.	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение стойки на лопатках. Эстафеты с мячом.	
18	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Эстафеты с мячом.	
19	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	
<b>Легкая атлетика</b>			
20	Измерение пульса на уроках физкультуры	Разбираем правила измерения пульса. Разминка со скакалкой. Эстафеты с мячом.	
21	Техника прыжков в высоту способом перешагивания.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафеты с мячом.	
22	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Прыжки в высоту способом перешагивания.	

		Эстафеты с мячом.	
23	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	Разминка, направленная на развитие гибкости. Метание мячика на точность. Эстафеты с мячом.	
<b>Лыжная подготовка</b>			
24	Требования безопасности и команды на лыжной подготовке	Подборка снаряжения, повторение строевых команд на лыжной подготовке.	
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
26	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
27	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
28	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
30	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
31	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
32	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
34	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
35	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
38	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
39	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
40	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
42	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
43	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
44	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
45	Закаливание организма	Разбираем значение и порядок закаливания. Разминка со скакалкой. Игра в «пионербол»	

46	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Игра в «пионербол»	
47	Вис на перекладине	Разминка. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Игра в «пионербол»	
48	Выполнение моста, стойки на лопатках.	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение моста, стойки на лопатках. Игра в «пионербол»	
<b>Легкая атлетика</b>			
49	Дыхательная гимнастика	Разбираем значение дыхательной гимнастики. Разминка со скакалкой. Игра в «пионербол»	
50	Прыжки в длину с разбега	Разминка, направленная на развитие координации Прыжки в длину с разбега. Игра в «пионербол»	
51	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафеты с мячом.	
52	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Эстафеты с мячом.	
<b>Подвижные игры</b>			
53	Зрительная гимнастика	Разбираем значение зрительной гимнастики. Разминка со скакалкой. Игра в «пионербол»	
54	Правила игры в «Футбол»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Спортивная игра «Футбол».	
55	Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, спортивная игра «Футбол»	
56	Игра в нападении.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
57	Игра в защите.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
58	<b>Промежуточная аттестация</b>		
59	Игра вратаря и команды.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
60	Игра в нападении.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
61	Игра в защите.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
62	Контрольный урок по футболу	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
<b>Тестирование</b>			
63	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Дистанция. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта. Подвижная игра «Пионербол».	
64	Тестирования прыжков в длину с места	Строевые упражнения. Разминка в движении. Тестирование прыжков в длину. Подвижная игра «Пионербол».	
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Пионербол».	
66	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Пионербол».	
67	Тестирование подтягивания на перекладине	Повороты направо и налево. Разминка в движении. Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Пионербол».	
68	Спортивные игры	Разминка в виде салок. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата проведения
1	Требования безопасности на уроках ФК	Изучение требований безопасности на уроках физической культуры. Спортивная игра футбол.	
<b>Тестирование</b>			
2	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Дистанция. Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта. Спортивная игра футбол.	
3	Тестирования прыжков в длину с места	Строевые упражнения. Разминка в движении. Тестирование прыжков в длину. Спортивная игра футбол.	
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Спортивная игра футбол.	
5	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Спортивная игра футбол.	
6	Тестирование бега на 300 м	Разминка в движении. Тестирование бега на 300 м. Спортивная игра футбол.	
7	Тестирование подтягивания на перекладине	Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование подтягивания. Спортивная игра футбол.	
8	Из истории развития физической культуры в России	Рассказ о физической культуре. Техника метания мячика на дальность. Спортивная игра футбол.	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
9	Из истории развития национальных видов спорта	Разбираем национальные виды спорта, их появление и развитие. Разминка со скакалкой. Подвижная игра пионербол.	
10	Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра пионербол.	
11	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра пионербол.	
12	Вис на перекладине	Разминка. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра пионербол.	
13	Перелезания по гимнастической стенке	Разминка со скакалкой. Лазанье и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра пионербол.	
14	Техника выполнения «моста»	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение моста. Подвижная игра пионербол.	
15	Выполнение «моста»	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение моста. Подвижная игра пионербол.	
16	Техника выполнения стойки на лопатках.	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение стойки на лопатках. Подвижная игра пионербол.	
17	Стойка на лопатках.	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение стойки на лопатках. Подвижная игра пионербол.	
18	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра пионербол.	
19	Подвижные игры	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	
<b>Легкая атлетика</b>			
20	Самостоятельная физическая подготовка	Разбираем значение и правила самостоятельной физической подготовки. Разминка со скакалкой. Подвижная игра пионербол.	

21	Техника прыжков в высоту способом перешагивания.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Прыжки в высоту способом перешагивания. Подвижная игра пионербол.	
22	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Прыжки в высоту способом перешагивания. Подвижная игра пионербол.	
23	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	Разминка, направленная на развитие гибкости. Метание мячика на точность. Подвижная игра пионербол.	
<b>Лыжная подготовка</b>			
24	Требования безопасности и команды на лыжной подготовке	Подборка снаряжения, повторение строевых команд на лыжной подготовке.	
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Подборка снаряжения, строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным одношажным ходом.	
26	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
27	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
28	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным одношажным ходом.	
30	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
31	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
32	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным одношажным ходом.	
34	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
35	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным одношажным ходом.	
38	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
39	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	
40	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне одновременным одношажным ходом.	
42	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах «змейкой», коньковый ход. Подвижная игра «Накаты»	
43	Повороты на лыжах способом переступания	Строевые приемы на лыжах, передвижение по лыжне способом переступания	

44	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Передвижение по лыжне одновременным двухшажным ходом.	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
45	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Разбираем значение физической подготовки на организм. Разминка со скакалкой. Игра в «пионербол»	
46	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Игра в «пионербол»	
47	Вис на перекладине	Разминка. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Игра в «пионербол»	
48	Выполнение моста, стойки на лопатках.	Разминка на матах. Перекаты. Выполнение моста, стойки на лопатках. Игра в «пионербол»	
<b>Легкая атлетика</b>			
49	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	Разбираем правила оценки развития школьника. Разминка со скакалкой. Игра в «пионербол»	
50	Прыжки в длину с разбега	Разминка, направленная на развитие координации. Прыжки в длину с разбега. Игра в «пионербол»	
51	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафеты с мячом.	
52	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	Разбираем правила оказания первой помощи. Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Эстафеты с мячом.	
<b>Подвижные игры</b>			
53	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Разбираем упражнения для профилактики нарушения осанки. Разминка со скакалкой. Игра в «пионербол»	
54	Правила игры в «Футбол»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Спортивная игра «Футбол».	
55	Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, спортивная игра «Футбол»	
56	Игра в нападении.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
57	Игра в защите.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
58	<b>Промежуточная аттестация</b>		
59	Игра вратаря и команды.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
60	Игра в нападении.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
61	Игра в защите.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
62	Закаливание организма	Разбираем правила закаливания. Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	
<b>Тестирование</b>			
63	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Дистанция. Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта. Подвижная игра «Пионербол».	
64	Тестирования прыжков в длину с места	Строевые упражнения. Разминка в движении. Тестирование прыжков в длину. Подвижная игра «Пионербол».	
65	Тестирование бега на 30 м	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с	

	с высокого старта	высокого старта. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Пионербол».	
66	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Пионербол».	
67	Тестирование бега на 300 м	Разминка в движении. Тестирование бега на 300 м. Спортивная игра футбол.	
68	Тестирование подтягивания на перекладине	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «мирно». Разминка в движении. Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Пионербол».	