|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | УТВЕРЖДЕНО:  Руководитель МО учителей физической культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_Мурзина В.А.\_\_\_\_/  Протокол МО № \_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_\_ от 01.09.2023г |

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»для 1 класса на 2023-2024 учебный год учебный год.

Учитель: Серебренников А.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № каждого урока (сквозная) | Тема каждого  урока | Количество часов | | | Дата проведения урока | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Примечание |
| Всего | К/р | П/р | по плану | по факту |
| 1 | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 |  |  |  |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/1/](https://resh.edu.ru/subject/9/1/%20) |  |
| 2 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бег | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание малого мяча в цель. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |  |
| 7 | Разновидности ходьбы, бег 30м. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Разновидности ходьбы, бег 30м. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Равномерный бег (3мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Равномерный бег (3мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Равномерный бег (3мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 12 | ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики  Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Строевые упражнения. Акробатические элементы | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |  |
| 15 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Перелезание через препятствие, ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Перелезание через препятствие, ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Т.Б на уроках подвижных игр. Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 47 | ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики  Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Акробатические упражнения: «Мостик», «Березка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Акробатические упражнения: «Мостик», «Березка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Перелезание через препятствие, ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 56 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег. Прыжки. Метание. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 58 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бег | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Разновидности ходьбы и бега. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Разновидности ходьбы, бег 30м. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Метание малого мяча в цель. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Равномерный бег (4мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | УТВЕРЖДЕНО:  Руководитель МО учителей физической культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_Мурзина В.А.\_\_\_\_/  Протокол МО № \_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_\_ от 01.09.2023г |

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 2 класса на 2023-2024 учебный год учебный год.

Учитель: Серебренников А.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № каждого урока (сквозная) | Тема каждого  урока | Количество часов | | | Дата проведения урока | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Примечание |
| Всего | К/р | П/р | по плану | по факту |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |  |
| 2 | Современные Олимпийские игры. Физическое развитие .Физические качества | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |  |
| 3 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бег | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы и бега. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | КУ- бег 30м.60м. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Равномерный бег (4мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.). | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Равномерный бег (4мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики  Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические упражнения: «Мостик», «Березка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические упражнения: «Мостик», «Березка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |  |
| 18 | Т.Б на уроках подвижных игр. Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 38 | ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики  Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Акробатические упражнения: «Мостик», «Березка», кувырок вперед. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Акробатические упражнения: «Мостик», «Березка», кувырок вперед. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 45 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Падение на бок во время спуска. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Падение на бок во время спуска. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Попеременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег, Прыжки, Подтягивание. Отжимание. Гибкость | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег, Прыжки, Подтягивание. Отжимание. Гибкость | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 59 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бег | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 60 | КУ-бег 30м.60м. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Равномерный бег (4мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Равномерный бег (4мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Равномерный бег (4мин.) Чередование ходьбы, бега(бег 50м, ходьба 100м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 66 | ТБ на уроках футбола. История и техника игры в футбол. Остановка мяча. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Ведение мяча по прямой, по кругу | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Техника ведение мяча | 1 |  |  |  |  |  |  |

График проведения контрольных мероприятий (контрольных упражнений) по предмету «Физическая культура» для 2 класса

на 2023-2024 учебный год учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № учебных недель | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| По плану |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| По факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | УТВЕРЖДЕНО:  Руководитель МО учителей физической культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_Мурзина В.А.\_\_\_\_/  Протокол МО № \_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_\_ от 01.09.2023г |

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 3 класса на 2023-2024 учебный год учебный год.

Учитель: Дегтярева Н.Н.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № каждого урока (сквозная) | Тема каждого  урока | Количество часов | | | Дата проведения урока | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Примечание |
| Всего | К/р | П/р | по плану | по факту |
| 1 | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |  |
| 2 | Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |  |
| 3 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бег 30м. 60м | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | КУ-бег 30м.60м. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Равномерный бег 4-6мин Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Равномерный бег 4-6мин Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Равномерный бег 4-6мин Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 12 | ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические упражнения: кувырок вперед. кувырок назад. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Акробатические упражнения: кувырок вперед. кувырок назад. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Акробатические упражнения: кувырок вперед. кувырок назад. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Перелезание через коня, ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Перелезание через коня, ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма под душем | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |  |
| 25 | Т.Б на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Прямая нижняя передача. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Прямая нижняя передача. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Прямая подача мяча способом снизу. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Прямая подача мяча способом снизу. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Прямая подача мяча способом снизу. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Приём и передача мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Приём и передача мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Приём и передача мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Бросок двумя руками из за головы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Бросок двумя руками из за головы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Бросок двумя руками из за головы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег, Прыжки, Подтягивание. Отжимание. Гибкость, Кросс, Бег на лыжах. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег, Прыжки, Подтягивание. Отжимание. Гибкость, Кросс, Бег на лыжах. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 44 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Повороты на лыжах способом переступания на месте. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Одновременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Одновременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Попеременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Попеременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Торможение на лыжах способом «плуг» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Торможение на лыжах способом «плуг» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Подъем в горку способом «Елочка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Подъем в горку способом «Елочка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 56 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бег 30м. 60м | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Бег- 30м.60м. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 62 | КУ-бег 30м.60м. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 63 | Равномерный бег 4-6мин Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Равномерный бег 4-6мин Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 65 | ТБ на уроках футбола. История и техника игры в футбол. Стойки. Перемещение. Пас. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Стойки. Перемещение. Пас. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Удар внутренней стороной стопы «Щечкой», пас, остановка, перемещение | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Удар внутренней стороной стопы «Щечкой», пас, остановка, перемещение | 1 |  |  |  |  |  |  |

График проведения контрольных мероприятий (контрольных упражнений) по предмету «Физическая культура» для 3 класса

на 2023-2024 учебный год учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № учебных недель | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| По плану |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| По факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | УТВЕРЖДЕНО:  Руководитель МО учителей физической культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_Мурзина В.А.\_\_\_\_/  Протокол МО № \_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_\_ от 01.09.2023г |

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 4 класса на 2023-2024 учебный год учебный год.

Учитель: Мурзина В.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № каждого урока (сквозная) | Тема каждого  урока | Количество часов | | | Дата проведения урока | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Примечание |
| Всего | К/р | П/р | по плану | по факту |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |  |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |  |
| 3 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бег 30м. 60м | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег-30м. 60м. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | КУ-30м.60м. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Равномерный бег 4-6мин Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 11 | ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Висы и упоры на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Висы и упоры на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Акробатические упражнения: кувырок вперед. кувырок назад. «Мостик». Стойка на лопатках | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Акробатические упражнения: кувырок вперед. кувырок назад. «Мостик». Стойка на лопатках. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Перелезание через коня, ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Перелезание через коня, ходьба приставными шагами по бревну. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. | 1 |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |  |
| 24 | Т.Б на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Прямая нижняя передача. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Прямая нижняя передача | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Прямая подача мяча способом снизу. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Прямая подача мяча способом снизу. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Нижняя боковая подача. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Нижняя боковая подача. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Приём и передача мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Приём и передача мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Перемещение в волейболе | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Бросок двумя руками из за головы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Бросок двумя руками из за головы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Бросок двумя руками из за головы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег, Прыжки, Подтягивание. Отжимание. Гибкость, Кросс, Бег на лыжах. Пресс. Челночный бег. Метание | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег, Прыжки, Подтягивание. Отжимание. Гибкость, Кросс, Бег на лыжах. Пресс. Челночный бег. Метание | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 45 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Одновременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Одновременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Попеременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Попеременно двухшажный ход | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Торможение на лыжах способом «плуг» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Торможение на лыжах способом «плуг» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Подъем в горку способом «Елочка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Подъем в горку способом «Елочка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Подъем в горку способом «Лесенка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Подъем в горку способом «Лесенка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции 2км | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 57 | ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бег 30м. 60м |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 61 | КУ-бег 30м.60м | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 62 | Метание мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Равномерный бег 4-6мин Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Равномерный бег 4-6мин Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м.) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 65 | ТБ на уроках футбола. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Стойки. Перемещение. Пас. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Удар внутренней стороной стопы «Щечкой», пас, остановка, перемещение | 1 |  |  |  |  |  |  |

График проведения контрольных мероприятий (контрольных упражнений) по предмету «Физическая культура» для 4 класса

на 2023-2024 учебный год учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № учебных недель | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| По плану |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| По факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |