

Календарно - тематическое планирование

2 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
Легкая атлетика (15 часов) + Знания о физической культуре (3 часа)				
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	04.09	
2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.	05.09	
3	2	Бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Высокий старт с последующим ускорением 20-30м.	07.09	
4	3	Обычный бег в чередовании с ходьбой. Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	11.09	
5	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	12.09	
6	4	Челночный бег 3x5м, 3x10 м.	14.09	
7	5	Равномерный бег 4 минуты.	18.09	
8	6	Тестирование.	19.09	
9	7	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»	21.09	
10	8	Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см.	25.09	
11	9	Прыжки на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо, влево)	26.09	
12	10	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку	28.09	
13	11	Прыжки через неподвижную и качающуюся скакалку.	02.10	
14	12	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания	03.10	
15	13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м	05.10	
16	14	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	09.10	
17	15	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя	10.10	
18	2	Особенности физической культуры разных народов.	12.10	
Подвижные и спортивные игры (26 часов) + Способы физкультурной деятельности (1 час) + Знания о физической культуре (1 час)				

19	1	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Инвентарь и оборудования для игр.	16.10	
20	2	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча на месте.	17.10	
21	3	Ловля и передача мяча на месте.	19.10	
22	4	Остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча в шаге.	23.10	
23	5	Ловля и передача мяча в шаге. Игра «Играй. Играй. Мяч не теряй»	24.10	
24	6	Ловля и передача мяча в движении. Игра «мяч водящему»	26.10	
25	7	Ловля и передача мяча в движении. Игра «мяч водящему»	30.10	
26	8	Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину»	31.10	
27	9	Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину»	02.11	
28	10	Ведение мяча (правой, левой рукой).	13.11	
29	11	Ведение мяча (правой, левой рукой).	14.11	
30	12	Ведение мяча в движении по прямой. Игра «У кого меньше мячей».	16.11	
31	13	Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «У кого меньше мячей».	20.11	
32	14	Ведение мяча в движении по дуге. Игра «У кого меньше мячей».	21.11	
33	15	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Игра «мяч водящему»	23.11	
34	16	Комбинация из освоенных элементов.	27.11	
35	17	Комбинация из освоенных элементов.	28.11	
36	18	Ловля и передача мяча в парах. Игра «попади в обруч».	30.11	
37	19	Ловля и передача мяча в парах. Игра «попади в обруч».	04.12	
38	1	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	05.12	
39	20	Ловля и передача мяча в парах	07.12	
40	21	Ведение мяча шагом и бегом.	11.12	
41	22	Баскетбольные эстафеты.	12.12	
42	23	Ловля и передача мяча в движении. Игра «мяч водящему»	14.12	
43	24	Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину»	18.12	
44	25	Комбинация из освоенных элементов.	19.12	
45	26	Урок-соревнование «Школа мяча»	21.12	
46	1	Составление режима дня.	25.12	
Лыжные гонки (18 часов) + Знания о физической культуре (1 час)				
47	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	26.12	
48	2	Переноска и надевание лыж.	28.12	
49	3	Ступающий шаг без палок.	09.01	

50	4	Ступающий шаг с палками.	11.01	
51	5	Скользкий шаг без палок.	15.01	
52	6	Скользкий шаг с палками. Подъем «лесенкой»	16.01	
53	7	Повороты переступанием.	18.01	
54	8	Спуск в основной стойке. Торможение способом падения на бок.	22.01	
55	9	Подъемы и спуски с небольших склонов.	23.01	
56	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	25.01	
57	10	Подъемы и спуски под уклон.	29.01	
58	11	Попеременный двухшажный ход	30.01	
59	12	Повороты переступанием. Торможение «плугом»	01.02	
60	13	Попеременный двухшажный ход	05.02	
61	14	Подъемы и спуски с небольших склонов.	06.02	
62	15	Передвижение на лыжах до 1 км.	08.02	
63	16	Попеременный двухшажный ход. Подъемы и спуски под уклон	12.02	
64	17	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	13.02	
65	18	Лыжное многоборье.	15.02	
Гимнастика с основами акробатики (24 часа) + Способы физической культуры (1 час)				
66	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	19.02	
67	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!»	20.02	
68	2	Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Группировка. Перекаты в группировке.	22.02	
69	3	Передвижение в колонне с различной дистанцией и различным темпом Кувырок вперед. Круговая тренировка	26.02	
70	4	Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Стойка на лопатках согнув ноги. Гимнастическая эстафета	27.02	
71	5	Размыкание и смыкание приставными шагами. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев	01.03	
72	6	Кувырок в сторону. Полуоборот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях	05.03	
73	7	Акробатическая комбинация	06.03	
74	8	Акробатическая комбинация (учет)	12.03	
75	9	Висы и упоры.	13.03	
76	10	Висы и упоры.	15.03	
77	11	Висы и упоры (учет).	19.03	
78	12	Лазание и перелезание.	20.03	
79	13	Лазание по канату.	22.03	
80	14	Лазание по канату в два приема	02.04	
81	15	Перелезание через гимнастического коня.	03.04	
82	16	Прыжки со скакалкой.	05.04	

83	17	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	09.04	
84	18	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	10.04	
85	19	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	12.04	
86	20	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (учет)	16.04	
87	21	Танцевальные упражнения.	17.04	
88	22	Танцевальные упражнения.	19.04	
89	23	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	23.04	
90	24	Гимнастическое многоборье.	24.04	
Легкая атлетика (11 часов) + Способы физической деятельности (1 час)				
91	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна	26.04	
92	2	Промежуточная аттестация Контрольный замер	30.04	
93	3	Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	07.05	
94	4	Прыжки в высоту прямого разбега	08.05	
95	5	Прыжки в высоту прямого разбега	14.05	
96	6	Высокий старт с последующим ускорением 20-30м.	15.05	
97	7	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	17.05	
98	8	Равномерный бег 4 минуты.	21.05	
99	9	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания	22.05	
100	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м	24.05	
101	11	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	28.05	
102	12	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»	29.05	

Календарно - тематическое планирование

4 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
Легкая атлетика (15 часов) + Знания о физической культуре (3 часа)				
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	03.09	
2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.	04.09	
3	2	Бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Высокий старт с последующим ускорением 40-60м.	05.09	
4	3	Бег в коридоре 30-40 м. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	10.09	
5	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	11.09	
6	4	Челночный бег 3х5м, 3х10 м.	12.09	
7	5	Равномерный бег до 6 минут.	17.09	
8	6	Тестирование.	18.09	
9	7	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»	19.09	
10	8	Прыжки на месте (на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением)	24.09	
11	9	Прыжки по разметкам, многоскоки	25.09	
12	10	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см	26.09	
13	11	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см	01.10	
14	12	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания	02.10	
15	13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м	03.10	
16	14	Бросок большого мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди	08.10	
17	15	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность из-за головы вперед-вверх	09.10	
18	1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	10.10	
Подвижные и спортивные игры (25 часов) + Способы физкультурной деятельности (1 час) + Знания о физической культуре (1 час) + Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 час)				
19	1	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол	15.10	
20	2	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	16.10	
21	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	17.10	
22	4	Остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены	22.10	
23	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди после	23.10	

		отскока от стены. Игра «Гонка мячей по кругу»		
24	6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	24.10	
25	7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением приставным шагом. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	29.10	
26	8	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Попади в кольцо»	30.10	
27	9	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Попади в кольцо»	31.10	
28	10	Введение мяча на месте. Игра «Быстро и точно»	12.11	
29	11	Ведение мяча шагом по прямой. Игра «Мяч ловцу»	13.11	
30	12	Ведение мяча шагом по дуге. Игра «Гонка мячей по кругу»	14.11	
31		Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	19.11	
32	13	Ведение мяча шагом «змейкой». Игра «У кого меньше мячей».	20.11	
33	14	Ведение мяча в движении по дуге. Игра «У кого меньше мячей».	21.11	
34	15	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Игра «Овладей мячом»	26.11	
35	16	Комбинация из освоенных элементов.	27.11	
36	17	Комбинация из освоенных элементов.	28.11	
37	18	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Овладей мячом»	03.12	
38	19	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Овладей мячом»	04.12	
39	1	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	05.12	
40	20	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передалсядись»	10.12	
41	21	Ведение мяча шагом и бегом. Игра «Охотники и утки»	11.12	
42	22	Баскетбольные эстафеты.	12.12	
43	23	Ловля и передача мяча в движении. Игра «мяч водящему»	17.12	
44	24	Комбинация из освоенных элементов.	18.12	
45	25	Урок-соревнование «Школа мяча»	19.12	
46	1	Составление режима дня.	24.12	
Лыжные гонки (18 часов) + Знания о физической культуре (1 час)				
47	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	25.12	
48	2	Переноска и надевание лыж.	26.12	
49	3	Скольльзящий шаг с палками.	09.01	
50	4	Скольльзящий шаг с палками.	14.01	
51	5	Попеременный двухшажный ход без палок	15.01	
52	6	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «ёлочкой»	16.01	
53	7	Повороты переступанием.	21.01	
54	8	Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «упором».	22.01	
55	9	Подъемы и спуски с небольших склонов.	23.01	

56	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	28.01	
57	10	Подъемы и спуски под уклон.	29.01	
58	11	Попеременный двухшажный ход	30.01	
59	12	Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом»	04.02	
60	13	Попеременный двухшажный ход	05.02	
61	14	Подъемы и спуски с небольших склонов.	06.02	
62	15	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	11.02	
63	16	Попеременный двухшажный ход. Подъемы и спуски под уклон	12.02	
64	17	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	13.02	
65	18	Лыжное многоборье.	18.02	
Гимнастика с основами акробатики (24 часа) + Способы физической культуры (1 час)				
66	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	19.02	
67	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю	20.02	
68	2	Перестроение из одной шеренги в три уступами Кувырок вперед	25.02	
69	3	Перестроение из двух шеренг в два круга. 2-3 кувырка вперед. Круговая тренировка	26.02	
70	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. «Мост» из положения лежа на спине	27.02	
71	5	Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Кувырок назад. Из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад	04.02	
72	6	Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	05.03	
73	7	Акробатическая комбинация	06.03	
74	8	Акробатическая комбинация (учет)	11.03	
75	9	Висы и упоры (Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги)	12.03	
76	10	Висы и упоры (Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висте)	13.03	
77	11	Висы и упоры (учет).	18.03	
78	12	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: - висы, перевороты, перемахи	19.03	
79	13	Лазание по канату.	20.03	
80	14	Лазание по канату в три приема	01.04	
81	15	Опорный прыжок через гимнастического козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	02.04	
82	16	Опорный прыжок через гимнастического козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	03.04	
83	17	Опорный прыжок через гимнастического козла.	08.04	
84	18	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	09.04	
85	19	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	10.04	
86	20	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (учет)	15.04	
87	21	Танцевальные упражнения.	16.04	

88	22	Танцевальные упражнения.	17.04	
89	23	Преодоление гимнастической полосы препятствий	22.04	
90	24	Гимнастическое многоборье.	23.04	
Легкая атлетика (11 часов) + Способы физической деятельности (1 час)				
91	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна	24.04	
92	2	Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	29.04	
93	3	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	30.04	
94	4	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	06.05	
95	5	Высокий старт с последующим ускорением 40-60м.	07.05	
96	6	Промежуточная аттестация	08.05	
97	7	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	13.05	
98	8	Равномерный бег до 6 минут.	14.05	
99	9	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания	15.05	
100	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1.5x1.5м) с расстояния 3-4 м	20.05	
101	11	Бросок большого мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди	21.05	
102	12	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»	22.05	

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

