Календарно – тематическое планирование по физкультуре.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тип урока** | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | **Дата** |
| **Легкая атлетика – 11 часов** | | | | |
| 1  (1) | Ввод-  ный | **Организационно-методические требования на уроках физической культуры.Ходьба и бег.** | Разметка, препятст-вие, ускорение |  |
| 2  (2) | Комп-лексный | **Тестирование бега на 30м.**  **Ходьба и бег.** | Разметка, препятст-вие, ускорение |  |
| 3  (3) | Комп-лексный | **Техника челночного бега.** **Ходьба и бег.** | Разметка, препятс-твие, ускорение |  |
| 4  (4) | Комп-лексный | **Ходьба и бег.**Тестирование челночного бега 3\*10м. | Разметка, препятст-вие, ускорение |  |
| 5  (5) | Учет-ный | **Ходьба и бег.**  Спортивная игра «Футбол». | Разметка, препятст-вие, ускорение |  |
| 6  (6) | Комп-лексный | **Прыжок в длину с разбега. Прыжки** | Прыжки в длину с разбега, прыжок  в длину с места. |  |
| 7  (7) | Комп-лексный | **Прыжки**  Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжки в длину с разбега, прыжок  в длину с места. |  |
| 8  (8) | Комп-лексный | **Прыжки**  Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. |  |  |
| 9  (9) | Комп-лексный | **Метание**  Тестирование метания малого мяча на точность. | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. |  |
| 10  (10) | Комп-лексный | **Метание** | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. |  |
| 11  (11) | Комп-лексный | **Метание** | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч |  |
| **Гимнастика – 18 часов** | | | | |
| 12  (1) | Изуче-ние нового  материала | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. |  |
| 13  (2) | Комби-нированный | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. |  |
| 14  (3) | Комби-нированный | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. |  |
| 15  (4) | Комби-нированный | **Акробатика.**  **Строевые упражнения** | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок, стойка. |  |
| 16  (5) | Совер-шенствования | **Акробатика.**  **Строевые упражнения** | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. |  |
| 17  (6) | Учет-ный | **Акробатика.**  **Строевые упражнения** | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. |  |
| 18  (7) | Комп-лексный | **Висы.**  **Строевые упражнения**  Тестирование виса на время. | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |
| 19  (8) | Комп-лексный | **Висы.**  **Строевые упражнения** | Вис лежа и стоя.  Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |
| 20  (9) | Комп-лексный | **Висы.**  **Строевые упражнения** | Вис лежа и стоя.  Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |
| 21  (10) | Комп-лексный | **Висы.**  **Строевые упражнения** | Вис лежа и стоя.  Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |
| 22  (11) | Совер-шенствования | **Висы.**  **Строевые упражнения** | Вис лежа и стоя.  Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |
| 23  (12) | Учет-ный | **Висы.**  **Строевые упражнения** | Вис лежа и стоя.  Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  |
| 24  (13) | Изуче-ние нового материала | **Опорный прыжок,**  **лазание, упражнения в равновесии.** | Передви-жение противоходом. Гимнасти-ческий конь. Лазание. |  |
| 25  (14) | Совер-шенствования | **Опорный прыжок,**  **лазание, упражнения в равновесии.** | Передви-жение противоходом. Гимнасти-ческий конь. Лазание. |  |
| 26  (15) | Совер-шенствования | **Опорный прыжок,**  **лазание, упражнения в равновесии** | Передвижение противоходом. Гимнасти-ческий конь. Лазание. |  |
| 27  (16) | Совер-шенствования | **Опорный прыжок,**  **лазание, упражнения в равновесии** | Передви-жение противоходом. Гимнасти-ческий конь. Лазание. |  |
| 28  (17) | Комби-нированный | **Опорный прыжок,**  **лазание, упражнения в равновесии** | Передви-жение противоходом. Гимнасти-ческий конь. Лазание. |  |
| 29  (18) | Комп-лексный | **Опорный прыжок,**  **лазание, упражнения в равновесии** | Передви-жение противоходом. Гимнасти-ческий конь. Лазание. |  |
| **Подвижные игры – 18 часов** | | | | |
| 30  (1) | Комп-лексный | **Подвижные игры- утки - охотники** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 31  (2) | Совер-шенствования | **Подвижные игры – три банана** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 32  (3) | Совер-шенствования | **Подвижные игры – пионер бол** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 33  (4) | Комп-лексный | **Подвижные игры – казаки - разбойники** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 34  (5) | Совер-шенствования | **Подвижные игры – три касания** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 35  (6) | Совер-шенствования | **Подвижные игры – пионербол** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 36  (7) | Комп-лексный | **Подвижные игры – утки-охотники** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 37  (8) | Совер-шенствования | **Подвижные игры - веселые старты** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 38  (9) | Совер-шенствования | **Подвижные игры – догони меня** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 39  (10) | Комп-лексный | **Подвижные игры - эстафеты** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 40  (11) | Совершенствования | **Подвижные игры - эстафеты** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 41  (12) | Совер-шенствования | **Подвижные игры – утки охотники** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 42  (13) | Совер-шенствования | **Подвижные игры – футбол** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 43  (14) | Совер-шенствования | **Подвижные игры – пионербол** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 44  (15) | Совер-шен-ствова-ние | **Подвижные игры – прыжки в длину** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 45  (16) | Совер-шен-ствова-ние | **Подвижные игры- прыжки в длину с разбега** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 46  (17) | Совер-шен-ствова-ние | **Подвижные игры – полоса препятствий** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| 47  (18) | Совер-шенствование | **Подвижные игры – эстафеты** | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |
| **Спортивная подготовка – 21 час** | | | | |
| 48  (1) | Комп-лексный | **Вводный. Значение спорт. подготовки.** |  |  |
| 49  (2) | Совер-шенствования | **Челночный бег** | Чувство расстояния |  |
| 50  (3) | Совер-шенствования | **Челночный бег** | Чувство расстояния |  |
| 51  (4) | Совер-шенствования | **Перепрыгивание через бревно** | Развитие мышц ног |  |
| 52  (5) | Совер-шенствования | **Перепрыгивание через бревно** | Развитие мышц ног |  |
| 53  (6) | Совершенст  вования | **Бег на 50 м** | Развитие скорости |  |
| 54  (7) | Комплексный | **Кувырки вперед** | Координированные игры |  |
| 55  (8) | Совершенст  вования | Бег на 100 м | Развитие скорости |  |
| 56  (9) | Комплексный | **Бег на 100 м** | Развитие скорости |  |
| 57  (10) | Комплексный | **Упражнения на шведской стене** | Пресс |  |
| 58  (11) | Комплексный | Подтягивания и приседания | Пресс |  |
| 59  (12) | Совершенст вования | **Бег на 500 м** | Развитие скорости |  |
| 60  (13) | Комплексный | **Гимнастические упражнения** | м |  |
| 61  (14) | Комплексный | **Техника шпагата** | ааппв |  |
| 62  (15) | Совер-шенствования | **Упражнения на бревне** |  |  |
| 63  (16) | Совер-шенствования | **Техника прогиба (мостик)** |  |  |
| 64  (17) | Совершенствования | **Челночный бег** |  |  |
| 65  (18) | Совершенствования | **Игры на свежем воздухе** |  |  |
| 66  (19) | Совершенствования | **Техника шпагата** |  |  |
| 67  (20) | Учет-ный | **Контрольное упражнение. Бег на 500 м** |  |  |
| 68  (21) | Совершенствования | **Бег на 1000 м** |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа** | | | | |
| 69  (1) | Комплексный | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 70  (2) | Совершенст вование | **Подвижные игры на основе баскетбола - пробежка** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 71  (3) | Совершен-ствование | **Подвижные игры на основе баскетбола – три шага** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 72  (4) | Комплексный | **Подвижные игры на основе баскетбола – бросок в кольцо** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 73  (5) | Совершен-ствование | **Подвижные игры на основе баскетбола – бросок другу** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 74  (6) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола - передача** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 75  (7) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола – передача по кругу** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 76  (8) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 77  (9) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 78  (10) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола - игра** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 79  (11) | Совер-шен-ствова-ние ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 80  (12) | Комплексный | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 81  (13) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 82  (14) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 83  (15) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 84  (16) | Комплексный | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 85  (17) | Комплексный | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 86  (18) | Комплексный | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 87  (19) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 88  (20) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 89  (21) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 90  (22) | Совершен-ствование ЗУН | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 91  (23) | Комплексный | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| 92  (24) | Комплексный | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Кольцо, щит, мишень |  |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | | | |
| 93  (1) | Комплексный | **Ходьба и бег** | Ходьба с препятствиями.  Круговая эстафета. |  |
| 94  (2) | Комплексный | **Ходьба и бег** | Ходьба с препятствиями.  Круговая эстафета. |  |
| 95  (3) | Комплексный | **Ходьба спортивная и бег** | Ходьба с препятствиями.  Круговая эстафета. |  |
| 96  (4) | Учетный | **Ходьба спортивная и бег** | Бег на результат |  |
| 97  (5) | Комплексный | **Прыжки** | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многос-коки |  |
| 98  (6) | Комплексный | **Прыжки в длину** | Прыжки в длину с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки |  |
| 99  (7) | Комплексный | **Прыжки в высоту** | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки |  |
| 100  (8) | Комплексный | **Метание мяча** | Метание малого мяча. |  |
| 101  (9) | Комплексный | **Метание мяча** | Метание малого мяча.  Метание набивного мяча |  |
| 102  (10) | Комплексный | **Метание мяча** | Метание малого мяча.  Метание набивного мяча |  |