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 новогоматериала | **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) | Совершенствования | **Бег на 50 м** | Развитие скорости |  |
| 54(7) | Комплексный | **Кувырки вперед** | Координированные игры |  |
| 55(8) | Совершенствования | 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 |  |