Календарно – тематическое планирование по физкультуре

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема урока*** | ***Содержание деятельности учащихся*** | д |
| ***Легкая атлетика 11 часов.*** |
| **1** | Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |  |
| **2** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |  |
| **3** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. |  |  |
| **4** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м. | Бег на результат 30 м. круговая эстафета.  Игра «Невод».  Развитие скоростных способностей |  |
| **5** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. | Бег на результат 60 м. круговая эстафета.  Игра «Невод».  Развитие скоростных способностей |  |
| 6 | Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **7** | Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». |  |
| **8** | Прыжки. Прыжок в длину на результат. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди,  орехи». |  |
| **9** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. | Бросок теннисного мяча  на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| **10** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. | Бросок теннисного мяча  на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». |  |
| **11** | Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча. |  |  |
| ***Подвижные игры 18 часов.*** |
| **12** | Игры «Вышибала», «Пятнашки» | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые» |  |
| **13** | Игры «Вышибала», «Пятнашки» |  |  |
| **14** | Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. |  |
| **15** | Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. |  |  |
| **16** | Эстафета «Верёвочка под ногами». | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». |  |
| **17** | Игры «Прыжки по полоскам». |  |  |
| **18** | Игры «Удочка». | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». |  |
| **19** | Игры «Прыгуны и пятнашки»,  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». |  |
| **20** | Игры «Прыгуны и пятнашки»,  |  |  |
| **21** | Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». |  |
| **22** |  « Пионербол» правила игры. | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. |  |
| **23** |  « Пионербол» правила игры. |  |  |
| **24** | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол» | ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. |  |
| **25** | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол» |  |  |
| **26** | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» | ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» |  |
| **27** | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» |  |  |
| **28** | Эстафеты с предметами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **29** | Эстафеты с предметами. | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **30** | ***Гимнастика 18 часов.***Инструктаж по Т.Б.  Строевые упражнения. Кувырки. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. |  |
| **31** | Стойка на лопатках.Ходьба по бревну. | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |  |
| **32** | Стойка на лопатках.Ходьба по бревну. |  |  |
| **33** | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. | ОРУ. Мост (*с помощью и самостоятельно).* Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» |  |
| **34** | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. |  |  |
| **35** | Строевые упражнения. Ходьба по бревну. | ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам» |  |
| **36** | ОРУ с гимнастической палкой. Вис. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом,  вис на согнутых руках,  согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. |  |
| **37** | ОРУ с гимнастической палкой. Вис. |  |  |
| **38** | Вис. Эстафеты. | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. |  |
| **39** | Вис. Эстафеты. |  |  |
| **40** | ОРУ с мячами. Эстафеты. | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. |  |
| **41** | ОРУ с мячами. Эстафеты. |  |  |
| **42** | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **43** | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. |  |  |
| **44** | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. |  |  |
| **45** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **46** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. |  |  |
| **47** | ОРУ в движении. Опорный прыжок. |  |  |
| ***Олимпийские виды спорта 20часов.*** |
| **48** | Т.Б видов спорта | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения. |  |
| **49** | Техника передачи мяча на футболе.   | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход,    |  |
| **50** | Техника   поворота и перебежки | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход.     |  |
| **51** | Футбол  | Закрепить технику. |  |
| **52** | Техника передачи мяча сверху |  |  |
| **53** |  Техника подтягивания |  |  |
| **54** | Техника спортивной ходьбы |  |  |
| **55** | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.Оценить технику. |  |
| **56** | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью |  |  |
| **57** | Эстафета с предметами |  |  |
| **58** | Бег на 500 м |  |  |
| **59** | Бег на 1000 м |  |  |
| **60** | Спортивная ходьба на 500 м   |  |  |
| **61** | Совершенствовать технику ходьбы | На учебном круге совершенствовать технику попеременно  двухшажного хода.       На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. |  |
| **62** | Эстафеты на дистанции |  |  |
| **63** | Челночный бег |  |  |
| **64** | На скорость эстафеты с этапом до 150м. | На скорость провести эстафеты с этапом до 150м.Совершенствовать спуски,  торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). |  |
| **65** | На скорость эстафеты с этапом до 150м. |  |  |
| **66** | Техника шпагата | Совершенствовать спуски,  торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). |  |
| **67** | Техника шпагата | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. |  |
| **68** | Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др.  Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.Объявить результаты соревнований. |  |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.*** |
| **69** | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |  |
| **70** | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. |  |  |
| **71** |  Ведение мяча. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. |  |
| **72** | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. |  |
| **73** | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». |  |  |
| **74** | Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». |  |  |
| **75** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.  Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. |  |
| **76** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  |  |
| **77** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  |  |
| **78** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.  Игра «Овладей мячом». |  |
| **79** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |
| **80** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| **81** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| **82** | Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| **83** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |
| **84** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| **85** | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| **86** | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |
| **87** | Ловля и передача мяча в квадрате. |  |  |
| **88** | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол. |  |  |
| **89** | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол. |  |  |
| **90** | Тактические действия в защите и нападении. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. |  |
| **91** | Тактические действия в защите и нападении. |  |  |
| **92** | Тактические действия в защите и нападении. |  |  |
| ***Легкая атлетика 10 часов.*** |
| **93** | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». |  |
| **94** | Бег на скорость (30,60 м).   | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).  Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». |  |
| **95** | Бег на скорость (30,60 м).   |  |  |
| **96** | Бег на результат (30,60м). | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод».  Развитие скоростных способностей. |  |
| **97** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». |  |
| **98** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». |  |  |
| **99** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств. |  |
| **100** | Метание малого мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». |  |
| **101** | Метание набивного мяча.   | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». |  |
| **102** | Бросок мяча в горизонтальную цель. | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. |  |