

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы урока | Кол-во часов | Дата  проведения | |
| по плану | по факту |
| I триместр | | | | |
| 1 | **Техника**  **безопасности во время занятий физической культурой.**  Строевые упражнения. | 1 | 1.09 |  |
| 2 | **ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)**  ТЕОРИЯ  Беседа о значении занятий физизическими упражнениями | 1 | 7.09 |  |
| 3 | **Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.** | 1 | 8.09 |  |
| 4 | **Бег 500м**  **Игра: « Метание на точность»** | 1 | 14.09 |  |
| 5 | **обучение технике прыжка в длину с места.**  Подвижные игры | 1 | 15.09 |  |
| 6 | **Закрепление техники прыжка с места. Теория-строевые упражнения.** | 1 | 21.09 |  |
| 7 | **Совершенствование техники прыжка с места Подтягивание на перекладине**  **Игра: «Через кочки и пенечки».** | 1 | 22.09 |  |
| 8 | **Учет техники прыжка с места.**  **Эстафеты.** | 1 | 28.09 |  |
| 9 | **Бег 1000 метров**  **Игра «Через кочки и пенечки».** | 1 | 29.09 |  |
| 10 | **Обучение техники метания мяча на дальность.**  **Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».** | 1 | 5.10 |  |
| 11 | **Закрепление техники метания мяча на дальность.**  **Игры.** | 1 | 6.10 |  |
| 12 | **Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.** | 1 | 12.10 |  |
| 13 | **Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»** | 1 | 19.10 |  |
| 14 | **Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль)**  Эстафеты. | 1 | 20.10 |  |
| 15 | **Учет бега на выносливость. Подвижные игры.** | 1 | 9.11 |  |
| 16 | **Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.** | 1 | 10.11 |  |
| 17 | **Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.** | 1 | 16.11 |  |
| 18 | **Ритмическая гимнастика.**  **Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.** | 1 | 17.11 |  |
| 19 | **Ритмическая гимнастика, Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.** | 1 | 23.11 |  |
| 20 | **Ритмическая гимнастика. Теория выполняем физкультминутки.** | 1 | 24.11 |  |
| 21 | **Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты** | 1 | 30.11 |  |
| II триместр | | | | |
| 22 | **Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.** | 1 | 1.12 |  |
| 23 | **ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке** | 1 | 7.12 |  |
| 24 | **ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок вперед, назад.** | 1 | 8.12 |  |
| 25 | **Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.** | 1 | 14.12 |  |
| 26 | **Теория-вспомним о закаливании.** | 1 | 15.12 |  |
| 27 | **ОРУ с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на гимнастичес-кой стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Эстафеты по наклонной скамейке.** | 1 | 21.12 |  |
| 28 | **ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе**. | 1 | 22.12 |  |
| 29 | **ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке.** | 1 | 11.01 |  |
| 30 | **ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.«Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне ( на носках, пере-менный шаг, шаг с подскоком).** | 1 | 12.01 |  |
| 31 | **ОРУ со скакалкой. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком в ровновесии). Стойка на лопатках.** | 1 | 18.01 |  |
| 32 | **Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.** | 1 | 19.11 |  |
| 33 | **Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».** | 1 | 25.01 |  |
| 34 | **ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевание в переноски лыж. Передвижение ступающим шагом.** | 1 | 26.01 |  |
| 35 | **Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступа-нием вокруг пяток лыж.** | 1 | 01.02 |  |
| 36 | **Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.** | 1 | 02.02 |  |
| 37 | **Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.** | 1 | 08.02 |  |
| 38 | **Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.** | 1 | 09.02 |  |
| 39 | **Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.**  **Передвижение скользящим шагом по разметке.** | 1 | 15.02 |  |
| 40 | **Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.**  **Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.** | 1 | 16.02 |  |
| 41 | **Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.**  **Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.** | 1 | 22.02 |  |
| 42 | **Спуск в основной стойке на оценку. Теория-занятия на лыжах.** | 1 | 23.02 |  |
| III триместр | | | | |
| 43 | **Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.** | 1 | 01.03 |  |
| 44 | **Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.** | 1 | 02.03 |  |
| 45 | **Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступаю-щий и скользя-щий шаг без палок.** | 1 | 08.03 |  |
| 46 | **Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»** | 1 | 09.03 |  |
| 47 | **Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке.** | 1 | 15.03 |  |
| 48 | **Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.**  **Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.** | 1 | 16.03 |  |
| 49 | **Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м**  **Теория экипировка лыжника, лыжные походы.** | 1 | 22.03 |  |
| 50 | **Ознакомление с попеременным двухшажным ходом:**  **Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.** | 1 | 05.04 |  |
| 51 | **Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке**. | 1 | 06.04 |  |
| 52 | **Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры Ведение мяча на месте и в движении.** | 1 | 12.04 |  |
| 53 | **Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета.** | 1 | 13.04 |  |
| 54 | **Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.** | 1 | 19.04 |  |
| 55 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.** | 1 | 20.04 |  |
| 56 | **Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.** | 1 | 26.04 |  |
| 57 | **Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.** | 1 | 27.04 |  |
| 58 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-подвижные и спортивные игы.** | 1 | 3.05 |  |
| 59 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.** | 1 | 4.05 |  |
| 60 | **Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.** | 1 | 10.05 |  |
| 61 | **Техника безопасности во время занятий играми.**  **Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.** | 1 | 11.05 |  |
| 62 | **Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом** | 1 | 17.05 |  |
| 63 | **Ведение мяча с изменением направления.** | 1 | 18.05 |  |
| 64 | **Ведение мяча с изменением направления.**  Теория-ЗОЖ | 1 | 24.05 |  |
| 65 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении.** | 1 | 26.05 |  |
| 66 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.** | 1 | 31.05 |  |
| 67 | **Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»** | 1 |  |  |
| 68 | **Верхняя и нижняя передачи мяча над собой** | 1 |  |  |
|  | **Всего 68 часов** |  |  |  |