**Собственно календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата |  Темаурока | Кол-вочасов  | Характеристикадеятельностиучащихся | Примечание |
| **Раздел 1. Легкоатлетические упражнения (21час)** |
| 1 |  | Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Ходьба с изменением длины и частоты шага и через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».  | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.**Описывать** технику прыжковых упражнений**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.**Описывать** технику бросков большого набивного мяча.**Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.**Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |  |
| 2 |  | Урок игра эстафеты на развитие скорости. | 1 |  |
| 3 |  |  Бег с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи»,  | 1 |  |
| 4 |  | **Сдача контрольного норматива -** бег на результат 30 м. Игра «Смена сторон».  | 1 | Понятия: *эстафета, старт, финиш.* |
| 5 |  | Урок – игра кто дальше прыгнет. Прыжок в длину с разбега и в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье. | 1 |  |
| 6 |  | **Сдача контрольного норматива -** прыжка с места на результат**.** Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».  | 1 |  |
| 7 |  | **Сдача контрольного норматива -** прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнования в беге, прыжках | 1 |  |
| 8 |  |  Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние и в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метаниях. | 1 |  |
| 9 |  | **Сдача контрольного норматива -** метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  | 1 |  |
| 10 |  | **Сдача контрольного норматива –** челночный бег 3 \* 10м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности | 1 |  |
| 11 |  |  Бег с максимальной скоростью 60 м. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Белые медведи»,  | 1 |  |
| 12 |  |  «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка (12часов)** |
| 13 |  | Развитие выносливости, бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы. | 1 | **Развивать** выносливость, умение распределять силы,  умение чередовать бег с ходьбой.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.   |  |
| 14 |  | Развитие выносливости, бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |  |
| 15 |  |  «Круговая эстафета» на развитие выносливости. | 1 |  |
| 16 |  | Развитие выносливости, бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |  |
| 17 |  | **Сдача контрольного норматива –** бег 1 км без учета времени. | 1 |  |
| 18 |  |  Преодоление полосы препятствия. | 1 |  |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** |
| 19 |  | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Перекат в группировку с последующим переворотом.  | 1 | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.**Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.**Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости |  |
| 20 |  |  Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, змейкой. Разучивание комплекса упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка». | 1 |  |
| 21 |  |  Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор на колено. Кувырки вперед слитно. | 1 |  |
| 22 |  |  Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия. (Челночный бег 3х10м с кубиками, игра «Охотники и утки», эстафеты с обручем и пролезанием). | 1 |  |
| 23 |  |  Стойка на лопатках пригнувшись. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра **«**Парашютисты**».** | 1 |  |
| 24 |  | **Сдача контрольного норматива –**  2-3 кувырка вперед слитно**.**  Мост из положения, лежа на спине. Стойка на лопатках прогнувшись**.** Подвижная игра **«**Парашютисты**».**  | 1 |  |
| 25 |  |  Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами. | 1 |  |
| 26 |  | **Сдача контрольного норматива –** стойка на лопатках прогнувшись**.**  Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.  | 1 |  |
| 27 |  | **Сдача контрольного норматива –** техника из положения, лежа на спине мост. | 1 |  |
| **Раздел 4. Подвижные игры (18часов)** |
| 28 |  | Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |
| 29 |  | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |  |
| 30 |  |  Эстафеты с предметами и без предметов. | 1 |  |
| 31 |  | Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |  |
| 32 |  | Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | 1 |  |
| 33 |  | Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | 1 |  |
| 34 |  | Урок соревнование. «Самый быстрый». | 1 |  |
| 35 |  | Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка». | 1 |  |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (продолжение)**  |
| 36 |  | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Лазание по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Два мороза».  | 1 | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.**Освоить** технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.**Проявлять** качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке.**Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.**Освоить** технику перелезания через гимнастического козла. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении перелезания.**Познакомиться** с техникой выполнения опорного прыжка.**Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности. **Продемонстрировать** полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. **Соблюдать** правила техники безопасности.Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.**Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.**Освоить** различные виды шагов танцевального характера.**Продемонстрировать** умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении. |  |
| 37 |  |   ОРУ с гимнастическими палками. Лазание, по наклонной скамейке подтягиваясь руками и по гимнастической стенке влево и вправо. Подвижные игры « Два мороза»,«Пробеги под скакалкой». | 1 |  |
| 38 |  | Урок соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. | 1 |  |
| 39 |  |  Ходьба по гимнастической скамейке и перелезание через неё. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев. Переход в упор на колено.  | 1 |  |
| 40 |  | **Сдача контрольного норматива –** сгибание разгибание рук в упоре лежа. Лазание по наклонной скамейке на коленях, по наклонной скамейке подтягиваясь руками и по гимнастической стенке влево и вправо.  | 1 |  |
| 41 |  | Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами. | 1 |  |
| 42 |  | **Сдача контрольного норматива** – наклоны вперед сидя на полу. Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Танцевальное упражнения шаги галопа в парах, шаги польки.  | 1 |  |
| 43 |  | Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.Игры по выбору детей. | 1 |  |
| 44 |  |  ОРУ на гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения шаги галопа в парах, шаги польки. | 1 |  |
| **Раздел 5. Подвижные игры с элементами баскетбола (12часов)** |
| 45 |  | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.**Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий изспортивных игр.**Осваивать** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |  |
| 46 |  |  Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 |  |
| 47 |  |  Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».  | 1 |  |
| 48 |  |  Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |
| 49 |  |  Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.  | 1 |  |
| 50 |  | **Сдача контрольного норматива** - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка (21час)** |
| 51-53 |  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Построение, надевание, снимание лыж, переноска лыж под рукой, уклада лыж на снег, передвижение на лыжах» построение и перестроение на лыжах, игра «По местам» | 3 | **Освоить** технику безопасности, как правильно подобрать лыжи. Переноска и надевание лыж. **Освоить** технику ступающего и скользящего шага без палок и с палками.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Освоить** технику поворотов переступанием.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Освоить** технику подъема и спуска под уклон.**Демонстрировать** ранее полученные навыки на лыжне |  |
| 54-56 |  |  Попеременный двухшажный ход без палок. Скользящий шаг. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1 км. | 3 |  |
| 57-59 |  |  Попеременный двухшажный ход с палками. Скользящий шаг. Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км. | 3 |  |
| 60 |  | Урок - соревнование. Кто быстрее придет к финишу. | 1 |  |
| 61-62 |  |  Подъем «лесенкой». Попеременный двухшажный ход с палками. Нарисуй солнце на лыжах. | 2 |  |
| 63-64 |  |  Подъем «лесенкой». Попеременный двухшажный ход с палками. Нарисуй солнце на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км. | 2 |  |
| 65-66 |  | **Сдача контрольного норматива** - попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой». Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км. | 2 |  |
| 67 |  | Урок игра. Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 68 |  | **Сдача контрольного норматива** - подъем «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 1.5 км. |  |  |
| 69-70 |  |  Спуск в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 2 км. | 2 |  |
|  71 |  |  Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 72 |  | **Сдача контрольного норматива** – бег на лыжах 2 км на время | 1 |  |
| **Раздел 5. Подвижные игры с элементами баскетбола (продолжение)** |
| 73 |  | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 | **Освоить** ловлю и передачу баскетбольного мяча.**Развивать** физические качества.**Освоить** ловлю и передачу баскетбольного мяча.**Развивать** физические качества.**Освоить** двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча.**Проявлять** быстроту и ловкость.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке.**Освоить** ведение баскетбольного мяча.**Развивать** физические качества. |  |
| 74 |  |  Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 |  |
| 75 |  |  Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».  | 1 |  |
| 76 |  |  Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.  | 1 |  |
| 77 |  |  Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол  | 1 |  |
| 78 |  | **Сдача контрольного норматива** - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| **Раздел 4. Подвижные игры (продолжение)** |
| 79 |  | Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.  | 1 | **Описывать** технику беговых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Развивать** физические качества.**Проявлять** выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.**Различать** упражнения по воздействию на развитие физических качеств.**Отбирать** упражнения на ловкость и координацию.**Освоить** упражнения на внимание. **Проявлять** координацию при выполнении упражнений.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** технику прыжковых упражнений. |  |
| 80 |  | Совершенствование ударов по воротам в футболе. Подвижные игры «Снайпера». | 1 |  |
| 81 |  |  Игры на развитие координации. | 1 |  |
| 82 |  |  Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель». | 1 |  |
| 83 |  | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно». | 1 |  |
| 84 |  |  Эстафеты с предметами. | 1 |  |
| 85 |  | Развитие способностей ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».  | 1 |  |
| 86 |  | Игра в футбол. | 1 |  |
| 87 |  |  Эстафеты. | 1 |  |
| **Раздел 1. Легкоатлетические упражнения (продолжение)** |
| 88 |  | Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту до 60 см. | 1 | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.**Развивать** познавательную активность: получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).**Демонстрировать** гибкость при сдаче контрольного норматива.**Освоить** броски больших и малых мячей на дальность и в цель.**Демонстрировать** скоростные способности при сдаче контрольного норматива.**Демонстрировать** координационные способности при сдаче контрольного норматива.**Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.**Развивать** физические качества.**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. |  |
| 89 |  | Урок - игра. Эстафета без предметов. | 1 |  |
| 90 |  | **Сдача контрольного норматива -** прыжок в высоту. Бег с максимальной скоростью 60 м. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |  |
| 91 |  | **Сдача контрольного норматива -** бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».  | 1 |  |
| 92 |  | Урок – игра кто дальше прыгнет. Прыжок в длину с разбега и с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье. | 1 |  |
| 93 |  | **Сдача контрольного норматива -** прыжка с места на результат**.** Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнования в беге, прыжках | 1 |  |
| 94 |  | **Сдача контрольного норматива -** прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».  | 1 |  |
| 95 |  | Урок - игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние и в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метаниях. | 1 |  |
| 96 |  | **Сдача контрольного норматива –** техника метания малого мяча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка (продолжение)** |
| 97 |  | Развитие выносливости, бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Подвижная игра «Салки на марше». Измерение роста, веса, силы. | 1 |  **Развивать** выносливость, умения распределять силы.  **Уметь** чередовать бег с ходьбой.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.**Осваивать** бег по пресеченной местности. **Уметь** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.**Осваивать** бег по пресеченной местности. **Уметь** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции |  |
| 98 |  | Развитие выносливости, бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |  |
| 99 |  | Урок - игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости. | 1 |  |
| 100 |  | Развитие выносливости, бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Подвижная игра «Перебежка с выручкой».  | 1 |  |
| 101 |  | **Сдача контрольного норматива –** бег 1 км без учета времени. | 1 |  |
| 102 |  | Урок - игра преодоление полосы препятствия. | 1 |  |