**Собственно календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | Тема  урока | Кол-во  часов | Характеристика  деятельности  учащихся | 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 из  спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения 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 |  |