**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-вочасов** | **Дата** |
| 1 | Вводный инструктаж по т/б. Игра «Салки-догонялки». | 1 | 01.09 |
| 2 | Строевые упражнения. Высокий старт. Игра «Ловишка». | 1 | 02.09 |
| 3 | Строевые упражнения. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом». | 1 | 05.09 |
| 4 | Строевые упражнения. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом». | 1 | 08.09 |
| 5 | Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | 09.09 |
| 6 | Расчет по порядку. Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 1 | 12.09 |
| 7 | Расчет по порядку. Прыжки вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 1 | 15.09 |
| 8 | Строевые упражнения. «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки». | 1 | 16.09 |
| 9 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | 19.09 |
| 10 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | 22.09 |
| 11 | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника». | 1 | 23.09 |
| 12 | История возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | 1 | 26.09 |
| 13 | Бег с изменением частоты шагов.Игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза». | 1 | 29.9 |
| 14 | «Физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | 30.09 |
| 15 | Способы развития выносливости. Бег на различные дистанции. | 1 | 03.10 |
| 16 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. | 1 | 06.10 |
| 17 | ОФП. Игра «Охотник и зайцы». | 1 | 07.10 |
| 18 | Перестроение в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра «Волна». | 1 | 10.10 |
| 19 | Правила поведения в спортивном зале и при занятиях гимнастикой. «Вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и вниманияв игре «Отгадай, чей голос». | 1 | 13.10 |
| 20 | Координационные способности в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Перекаты. Игра «Передача мяча в тоннеле». | 1 | 14.10 |
| 21 | Кувырок вперед. Круговая тренировка. | 1 | 17.10 |
| 22 | Кувырок вперед. Круговая тренировка. | 1 | 20.10 |
| 23 | «Стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля». | 1 | 21.10 |
| 24 | «Стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля». | 1 | 24.10 |
| 25 | Упражнение «мост». Акробатические упражнения в различных сочетаниях. | 1 | 27.10 |
| 26 | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | 1 | 28.10 |
| 27 | Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 07.11 |
| 28 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Конники-спортсмены». | 1 | 10.11 |
| 29 | Упражнения «цапля», «ласточка». Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 | 11.11 |
| 30 | Вис углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?». | 1 | 14.11 |
| 31 | Физкультминутка для укрепления здоровья, принцип построения. Кувырок вперед. | 1 | 17.11 |
| 32 | Развитие гибкости из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | 18.11 |
| 33 | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | 21.11 |
| 34 | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | 24.11 |
| 35 | Правила безопасности в подвижных играх. Акробатические упражнения. | 1 | 25.11 |
| 36 | Значение закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Правила страховки. | 1 | 28.11 |
| 37 | Полоса препятствий. Игра «Ноги на весу». | 1 | 01.12 |
| 38 | Полоса препятствий. Игра «Ноги на весу». | 1 | 02.12 |
| 39 | Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка». | 1 | 05.12 |
| 40 | Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка». | 1 | 08.12 |
| 41 | Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды в различных ситуациях. | 1 | 09.12 |
| 42 | Лазанье и перелезанье по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 1 | 12.12 |
| 43 | Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 1 | 15.12 |
| 44 | Упражнения гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Полоса препятствий. | 1 | 16.12 |
| 45 | Перемещение по гимнастическим стенкам, кувырки вперед.в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», Игра «Ноги на весу». | 1 | 19.12 |
| 46 | Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | 22.12 |
| 47 | Правилами безопасности в упражнениях с мячами. Общеразвивающие упражнения с мячами. Бросок и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | 23.12 |
| 48 | Бросок и ловля мяча в паре.Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | 26.12 |
| 49 | Способы бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему». | 1 | 09.01 |
| 50 | Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 12.01 |
| 51 | Техника ведения мяча на месте,в движении, по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга». | 1 | 13.01 |
| 52 | Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 | 16.01 |
| 53 | Бросок мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». | 1 | 19.01 |
| 54 | Баскетбольные упражнения с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах». | 1 | 20.01 |
| 55 | Ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы». | 1 | 23.01 |
| 56 | Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами». | 1 | 26.01 |
| 57 | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | 27.01 |
| 58 | Передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга». | 1 | 30.01 |
| 59 | Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | 1 | 02.02 |
| 60 | Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Игра «Выстрел в небо». | 1 | 03.02 |
| 61 | Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Игра «Выстрел в небо». | 1 | 06.02 |
| 62 | Подача двумя руками из-за головы. Игра в пионербол. | 1 | 09.02 |
| 63 | Подача двумя руками из-за головы. Игра в пионербол. | 1 | 10.02 |
| 64 | Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол. | 1 | 13.02 |
| 65 | Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол. | 1 | 16.02 |
| 66 | Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол. | 1 | 17.02 |
| 67 | Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол | 1 | 20.02 |
| 68 | Подачи, передачи броски и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол. | 1 | 27.02 |
| 69 | Подачи, передачи броски и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол. | 1 | 02.03 |
| 70 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в пионеобол. | 1 | 03.03 |
| 71 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача». | 1 | 06.03 |
| 72 | Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1 | 09.03 |
| 73 | Акробатические упражнения. Игра «Ноги на весу». | 1 | 10.03 |
| 74 | Упражнения с гимнастическими палками.эстафеты с гимнастическими палками. | 1 | 13.03 |
| 75 | Упражнения акробатики. Игра с мячами «Передал – садись». | 1 | 16.03 |
| 76 | Акробатические упражнения поточным методом. Круговая тренировка. Игра «Ноги на весу». | 1 | 17.03 |
| 77 | Упоры на руках. Игра «Пустое место». | 1 | 20.03 |
| 78 | Прыжки в длину с места. Игра «Коньки-горбунки». | 1 | 03.04 |
| 79 | Упражнения акробатики в заданной последовательности. | 1 | 06.04 |
| 80 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки». | 1 | 07.04 |
| 81 | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 10.04 |
| 82 | Упражнения с гантелями дляразвитие силовых качеств. Подвижная игра «Заморозки». | 1 | 13.04 |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний». | 1 | 14.04 |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом». | 1 | 17.04 |
| 85 | Акробатические упражнения. Эстафеты. Игра «Перетяжки». | 1 | 20.04 |
| 86 | Бег, прыжки. Подвижная игра «День и ночь». | 1 | 21.04 |
| 87 | Низкий старт. Бег с ускорением. | 1 | 24.04 |
| 88 | Прыжки в длину с места.Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | 1 | 27.04 |
| 89 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры. | 1 | 28.04 |
| 90 | Бег на 30 м с низкого старта.Упражнения полосы препятствий. | 1 | 04.05 |
| 91 | Бег на 30 м с низкого старта.Упражнения полосы препятствий. | 1 | 05.05 |
| 92 | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | 1 | 11.05 |
| 93 | Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень». | 1 | 12.05 |
| 94 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника». | 1 | 15.05 |
| 95 | Контроль пульса. Строевые упражнения. | 1 | 18.05 |
| 96 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 \* 10м. Игра в пионербол. | 1 | 19.05 |
| 97 | Кроссовая подготовка. Игра в пионербол. | 1 | 22.05 |
| 98 | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров». | 1 | 25.05 |
| 99 | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. | 1 | 26.05 |
| 100 | Игры «За мячом противника», «Вышибалы». | 1 | 29.05 |