**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту | Домашнее задание |
| Раздел 1. Кроссовая подготовка – 8ч | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие двигательных качеств (выносливость). | 1 | 3.09.2018 г. | 3.09.2018 г. | С. 8-11 |
| 2 | Развитие двигательных качеств (выносливость). | 1 | 5.09.2018 г. | 5.09.2018 г. | С. 8-11 |
| 3 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 5-7 мин. Подвижные игры на выносливость «Салки». | 1 | 6.09.2018 г. | 6.09.2018 г. | С.12-13 |
| 4 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 7-9 мин. Подвижные игры и эстафеты с элементами ходьбы и бега. | 1 | 10.09.2018 г | 10.09.2018 г | С.13-14 |
| 5 | ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 12.09.2018 г. | 12.09.2018 г. | С.15 |
| 6 | ОРУ. Бег высокой интенсивности до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 13.09.2018 г. | 13.09.2018 г. | С.16-17 |
| 7 | ОРУ. Бег с изменением скорости направления до 1 км. Развитие силы. Подвижная игра «Невод». | 1 | 17.09.2018 г. | 17.09.2018 г. | Нарисо-вать олимпийскую эмблему |
| 8 | ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км. Без учета времени. Подвижная игра «Заяц без дома». | 1 | 19.09.2018 г. | 19.09.2018 г. | Нарисо-вать олимпийский флаг |
| Раздел 2. Легкая атлетика – 20ч. | | | | | |
| 9 | История летних Олимпийских игр. ОРУ. Беговые упражнения на отрезках 10м, 20м,30м. | 1 | 20.09.2018 г. | 20.09.2018 г. | Приду-мать олимпийский  талис-ман |
| 10 | ОРУ. Старт и стартовый разгон на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м. игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 24.09.2018 г. | 24.09.2018 г. | С. 18 |
| 11 | ОРУ. Бег по дистанции на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м.  Подвижные игры и эстафеты с элементами бега. | 1 | 26.09.2018 г. | 26.09.2018 г. | С.19 |
| 12 | ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10м. Бег 30м. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 27.09.2018 г. | 27.09.2018 г. | С. 20 |
| 13 | ОРУ. Контрольное выполнение техники бега на 30м. подвижная игра «Вызов номеров», «Салки», «Невод». | 1 | 1.10.2018 г. | 1.10.2018 г. | С.21 |
| 14 | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжковые упражнения. Фазы прыжка. Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. | 1 | 3.10.2018 г. | 3.10.2018 г. | С.22-23 |
| 15 | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Фазы прыжка. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 4.10.2018 г. | 4.10.2018 г. | С.24-25 |
| 16 | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | 8.10.2018 г. | 8.10.2018 г. | С. 26 |
| 17 | ОРУ. Многократные прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с любого места отталкивания. Подвижная игра «Пингвины с мячом». | 1 | 10.10.2018г. | 10.10.2018г. | С. 27-28 |
| 18 | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 11.10.2018 г. | 11.10.2018 г. | С. 29-30 |
| 19 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие силы. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 15.10.2018 г. | 15.10.2018 г. | С. 30-31 |
| 20 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 17.10.2018 г. | 17.10.2018 г. | С. 32 |
| 21 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие силы. Игра на внимание «Карлики, великаны». | 1 | 18.10.2018 г. | 18.10.2018 г. | С. 33-34 |
| 22 | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель и с разбега на дальность. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 22.10.2018 г. | 22.10.2018 г. | С. 35-36 |
| 23 | ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега | 1 | 24.10.2018 г. | 24.10.2018 г. | С. 36-37 |
| 24 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 25.10.2017 г. | 25.10.2017 г. | С.38 -39 |
| 25 | ОРУ. Тестирование (наклон из исходного положения сидя; поднимание туловища из положения лежа). | 1 | 29.10.2018 г. | 29.10.2018 г. | С.40 |
| 26 | ОРУ. Тестирование (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 минуту). | 1 | 7.11.2018 г. | 7.11.2018 г. | С. 41 |
| 27 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 8.11.2018 г. | 8.11.2018 г. | С. 41 |
| 28 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 12.11.2018 г. | 12.11.2018 г. | С.42 |
| Раздел 3. Гимнастика – 21ч. | | | | | |
| 29 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упоры и седы. Развитие гибкости. | 1 | 14.11.2018 г. | 14.11.2018 г. | С.43 |
| 30 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Группировка. Перекаты в группировке.  Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 | 15.11.2018 г. | 15.11.2018 г. | С.44 |
| 31 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекаты в группировке из различных исходных положений. | 1 | 19.11.2018 г. | 19.11.2018 г. | С.45 |
| 32 | Комплекс ОРУ с гимнастическим обручем. Строевые упражнения. Перекат назад из седа в группировку и обратно. | 1 | 21.11.2018 г. | 21.11.2018 г. | С.46 |
| 33 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Перекаты в группировке по команде. Развитие координации. | 1 | 22.11.2018 г. | 22.11.2018 г. | С.47 |
| 34 | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Контрольное выполнение перекатов в группировке. | 1 | 26.11.2018 г. | 26.11.2018 г. | С.48-49 |
| 35 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Подвижная игра «Бой петухов». | 1 | 28.11.2018 г. | 28.11.2018 г. | С..50 |
| 36 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 | 29.11.2018 г. | 29.11.2018 г. | С. .51 |
| 37 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Ходьба с заданием. Подвижная игра «Заяц без дома». | 1 | 3.12.2018 г. | 3.12.2018 г. | С..52 |
| 38 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. Игра на внимание «Становись - разойдись». | 1 | 5.12.2018 г. | 5.12.2018 г. | С. .53 |
| 39 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Ходьба по напольному бревну | 1 | 6.12.2018 г. | 6.12.2018 г. | С .54 |
| 40 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Игра на внимание «Карлики - великаны». | 1 | 10.12.2018 г. | 10.12.2018 г. | С. 55 |
| 41 | Комплекс ОРУ в парах. Строевые упражнения Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 12.12.2018 г. | 12.12.2018 г. | С.56 |
| 42 | Комплекс ОРУ с отягощением. Строевые упражнения. Развитие силы. Игра на внимание «Найди предмет». | 1 | 13.12.2018 г. | 13.12.2018 г. | С. 57 |
| 43 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координации. Подвижная игра «Тройка». | 1 | 17.12.2018 г. | 17.12.2018 г. | С. 58 |
| 44 | Комплекс ОРУ с малым мячом. Игра на внимание «Смена мест». | 1 | 19.12.2018 г. | 19.12.2018 г. | С..59 |
| 45 | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 20.12.2018 г. | 20.12.2018 г. | С. 60 |
| 46 | Комплекс ОРУ с волейбольным мячом. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, лестнице, на матах. | 1 | 24.12.2018 г. | 24.12.2018 г. | С. 61 |
| 47 | Выполнение полосы препятствий «Веселые старты». | 1 | 26.12.2018 г. | 26.12.2018 г. | С. 62 |
| 48 | Комплекс ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 27.12.2018 г. | 27.12.2018 г. | С. 62 |
| 49 | Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты с элементами прикладной гимнастики. | 1 | 14.01.2019 г. | 14.01.2019 г. | С.63 - 64 |
| Раздел 4. Подвижные игры. | | | | | |
| 50 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. | 1 | 16.01.2019 г | 16.01.2019 г | С. 65 |
| 51 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие гибкости. | 1 | 17.01.2019 г | 17.01.2019 г | С. 66 |
| 52 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие координации. | 1 | 21.01.2019 г | 21.01.2019 г | С 67 |
| 53 | Строевые упражнения.. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие силы. | 1 | 23.01.2019 г | 23.01.2019 г | С. 68 |
| 54 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие выносливости. | 1 | 24.01.2019 г | 24.01.2019 г | С. 69 |
| 55 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие выносливости. | 1 | 28.01.2019 г | 28.01.2019 г | С.70-71 |
| 56 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие гибкости. | 1 | 30.01.2019 г | 30.01.2019 г | С. 72-73 |
| 57 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическим обручем. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие координации. | 1 | 31.01.2019 г | 31.01.2019 г | С. 74 |
| 58 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие силы. | 1 | 4.02.2019 г | 4.02.2019 г | С.75-76 |
| 59 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие выносливости. | 1 | 6.02.2019 г | 6.02.2019 г | С.77 |
| 60 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Комплекс ОРУ в движении. Правила подвижных игр с элементами прыжков. | 1 | 7.02.2019 г | 7.02.2019 г | С. 78 |
| 61 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие гибкости. | 1 | 11.02.2019 г | 11.02.2019 г | С. 79 |
| 62 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие координации. | 1 | 13.02.2019 г | 13.02.2019 г | С.80 |
| 63 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие силы. | 1 | 14.02.2019 г | 14.02.2019 г | С.81 |
| 64 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие выносливости. | 1 | 18.02.2019 г | 18.02.2019 г | С.82 |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие силы. | 1 | 20.02.2019 г | 20.02.2019 г | С.83 |
| 66 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами метания Развитие гибкости. | 1 | 21.02.2019 г | 21.02.2019 г | С.84 |
| 67 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие координации. | 1 | **25.02.2019 г** | **25.02.2019 г** | С.85 |
| 68 | Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча. Развитие координации. | 1 | 27.02.2019 г | 27.02.2019 г | С.86 |
| 69 | Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча по прямой одной. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 28.02.2019 г | 28.02.2019 г | С.87 |
| 70 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Тестирование (прыжки в длину с места). | 1 | 4.03.2019 г | 4.03.2019 г | С.88 |
| 71 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Тестирование (поднимание туловища из положения лежа за 30 сек). | 1 | 6.03.2019 г | 6.03.2019 г | С.89 |
| 72 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Тестирование (подтягивание). | 1 | **7.03.2019 г** | **7.03.2019 г** | С.90 |
| 73 | Развитие двигательных качеств по круговому методу. | 1 | **11.03.2019 г** | **11.03.2019 г** | С.92 |
| Кроссовая подготовка – 10 ч. | | | | | |
| 74 | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 13.03.2019 г. | 13.03.2019 г. | С.92 |
| 75 | ОРУ. Бег высокой интенсивности до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 14.03.2019 г. | 14.03.2019 г. | С.93 |
| 76 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 7-9 мин. Подвижные игры и эстафеты с элементами ходьбы и бега. | 1 | 18.03.2019 г. | 18.03.2019 г. | С.94-95 |
| 77 | ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 20.03.2019 г. | 20.03.2019 г. | С.96-97 |
| 78 | ОРУ. Бег с изменением скорости направления до 1 км. Развитие силы. Подвижная игра «Невод». | 1 | 21.03.2019 г. | 21.03.2019 г. | С.98-99 |
| 79 | ОРУ. Беговые упражнения на 300м, 500м, 800м. развитие координации. Подвижная игра «Салки мячом». | 1 | 3.04.2019 г. | 3.04.2019 г. | С.100 |
| 80 | ОРУ. Беговые упражнения на 300м, 500м, 800м. развитие координации. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 4.04.2019 г. | 4.04.2019 г. | С.101 |
| 81 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание. | 1 | 8.04.2019 г. | 8.04.2019 г. | С.102 |
| 82 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости. | 1 | 10.04.2019 г. | 10.04.2019 г. | С.103 |
| 83 | ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км. Без учета времени. Подвижная игра «Заяц без дома | 1 | 11.04.2019 г. | 11.04.2019 г. | С.104 |
| Легкая атлетика – 20ч | | | | | |
| 84 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Беговые упражнения на отрезках 10м, 20м,30м. Подвижная игра «Салки». | 1 | 15.04.2019 г | 15.04.2019 г | С.105 |
| 85 | ОРУ. Старт и стартовый разгон на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м. игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 17.04.2019 г | 17.04.2019 г | С.106 |
| 86 | ОРУ. Бег по дистанции на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м.  Подвижные игры и эстафеты с элементами бега. | 1 | 18.04.2019 г | 18.04.2019 г | С. 107 |
| 87 | ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10м. Бег 30м. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 22.04.2019 г | 22.04.2019 г | С.108-109 |
| 88 | ОРУ. Контрольное выполнение техники бега на 30м. подвижная игра «Вызов номеров», «Салки», «Невод». | 1 | 24.04.2019 г | 24.04.2019 г | С.110 |
| 89 | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжковые упражнения. Фазы прыжка. Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. | 1 | 25.04.2019 г | 25.04.2019 г | С.111 |
| 90 | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Фазы прыжка. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 29.04.2019 г | 29.04.2019 г | С.112 |
| 91 | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | **1.05.2019 г** | **1.05.2019 г** | С.113 |
| 92 | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 2.05.2019 г. | 2.05.2019 г. | С.114 |
| 93 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие силы. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 8.05.2019 г. | 8.05.2019 г. | С.115 |
| 94 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами метания. | 1 | 9.05.2019 г. | 9.05.2019 г. | С.116 |
| 95 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие силы. Игра на внимание «Карлики, великаны». | 1 | 13.05.2019 г. | 13.05.2019 г. | С.117 |
| 96 | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель и с разбега на дальность. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами метания. | 1 | 15.05.2019 г. | 15.05.2019 г. | С.118 |
| 97 | ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега | 1 | 16.05.2019 г. | 16.05.2019 г. | С.119 |
| 98 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 20.05.2019 г. | 20.05.2019 г. | С.120 |
| 99 | ОРУ. Тестирование (наклон из исходного положения сидя; поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 22.05.2019 г. | 22.05.2019 г. | С.121 |
| 100 | ОРУ. Тестирование (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 минуту). | 1 | 23.05.2019 г. | 23.05.2019 г. | С.122 |
| 101 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 27.05.2019 г | 27.05.2019 г | С.123 |
| 102-  105 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 4 | 29.05.2019 г  30.05.2019 г | 29.05.2019 г  30.05.2019 г |  |