## 2.2. Основное содержание. Календарно - тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Задачи** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Примечания** |
| **Основы знаний** |
| 1 | Спартакиада  | 1. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей.
2. Детская спартакиада – день 1
 | 1 | 06.10.2020(09.10.2020) |  |
| 2 | Виды испытаний | 1. Виды испытаний (тестов) I ступени комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Детская спартакиада – день 2
3. Подведение итогов Спартакиады
 | 1 | 13.10.2020(16.10.2020) |  |
| **Техническая подготовка** |
| 3 | Скорость | 1. Техника безопасности на занятиях
2. Разучить упражнения корригирующей гимнастики
3. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона
4. Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Мы стартуем!»
 | 1 | 20.10.2020(23.10.2020) |  |
| 4 | Скорость | 1. Закрепить упражнения корригирующей гимнастики
2. Разучить упражнения для увеличения силы отталкивания
3. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона
4. Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Мы стартуем!»
 | 1 | 27.10.2020(30.10.2020) |  |
| 5 | Скорость | 1. Разучить упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции
2. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания
3. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Мишка бурый»
 | 1 | 03.11.2020(06.11.2020) |  |
| 6 | Смешанное передвижение | 1. Восстановительный кросс
2. Повторить статические упражнения
3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Удочка»
 | 1 | 10.11.2020(13.11.2020) |  |
| 7 | Смешанное передвижение | 1. Переменная тренировка
2. Разучить упражнения на гибкость
3. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания
4. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, воробьи»
 | 1 | 17.11.2020(20.11.2020) |  |
| 8 | Смешанное передвижение | 1. Контрольный бег на 1000 м
2. Закрепить технику метания мяча с разбега
3. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, воробьи», «Метко в цель»
 | 1 | 24.11.2020(27.11.2020) |  |
| 9 | Прыжок с места | 1. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции
2. Прыгать через барьеры
3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»
 | 1 | 01.12.2020(04.12.2020) |  |
| 10 | Прыжки с места. | 1. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания
2. Прыгать через барьеры.
3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»
 | 1 | 08.12.2020(11.12.2020) |  |
| 11 | Прыжки с места | 1. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции
2. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания
3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»
 | 1 | 15.12.2020(18.12.2020) |  |
| 12 | Метание | 1. Повторить технику метания мяча с места
2. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания
3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка»
 | 1 | 22.12.2020(25.12.2020) |  |
| 13 | Метание | 1. Повторить технику метания мяча с разбега
2. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разбега
3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Метко в цель»
 | 1 | 12.01.2021(15.01.2021) |  |
| 14 | Метание | 1. Закрепить технику метания мяча с разбега
2. Разучить статические упражнения
3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Метко в цель»
 | 1 | 19.01.2021(22.02.2021) |  |
| 15 | Развиваем силу | 1. Разучить упражнения с отягощением
2. Повторить технику метания мяча с разбега
3. Подвижные игры: «Лови, толкай», «Перетяжки»
 | 1 | 26.01.2021(20.01.2021) |  |
| 16 | Развиваем силу | 1. Повторить упражнения с отягощением
2. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции, динамические упражнения.
3. Подвижные игры: «Лови, толкай», «Перетяжки»
 | 1 | 02.02.2021(05.02.2021) |  |
| **Тактическая подготовка** |
| 17 | Спартакиада  | 1. Детская спартакиада
2. Подведение итогов спартакиады
 | 1 | 09.02.2021(12.02.2021) |  |
| 18 | Какой я гибкий | 1. Разучить новые упражнения на гибкость
2. Совершенствовать технику челночного бега, метания мяча с разбега в усложнённых условиях
3. Подвижная игра: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»
 | 1 | 16.02.2021(19.02.2021) |  |
| 19 | Какой я гибкий | 1. Повторить упражнения на гибкость
2. Совершенствовать технику набегания на финиш, метания мяча с разбега
3. Подвижная игра: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»
 | 1 | 02.03.2021(05.03.2021) |  |
| 20 | Какой я гибкий | 1. Переменная тренировка
2. Повторить упражнения на гибкость и статические упражнения
3. Подвижные игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»
 | 1 | 09.03.2021(12.03.2021) |  |
| 21 | Мы соревнуемся | 1. Разучить упражнения для развития реакции
2. Контроль челночного бега
3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»
 | 1 | 16.03.2021(19.03.2021) |  |
| 22 | Развиваем скорость | 1. Повторить упражнения для развития реакции в усложненных условиях
2. Контроль метания мяча с разбега в цель
3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»
 | 1 | 23.03.2021(26.03.2021) |  |
| 23 | Смешанное передвижение | 1. Ходьба – 35 мин. В процессе нее 3 пробежки по 5 мин.
2. Повторить упражнения на гибкость, технику метания мяча с разбега
3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»
 | 1 | 30.03.2021(02.04.2021) |  |
| 24 | Развиваем силу | 1. Непрерывный бег 5 мин
2. Динамические упражнения в усложненных условиях
3. Подвижные игры: «Кошки, мышки», «Весна, лето», «Удочка»
 | 1 | 06.04.2021(09.04.2021) |  |
| 25 | Как я прыгаю | 1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места через прыжки по отметкам, прыжки через скамейки
2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона с отягощением
3. Эстафетный бег
 | 1 | 13.04.2021(16.04.2021) |  |
| **Участвуем в соревнованиях** |
| 26 | Мы готовы к ГТО | 1. Детская спартакиада
2. Подведение итогов спартакиады
 | 1 | 24.04.2021 |  |
| 27 | Смешанное передвижение | 1. Контрольный бег на 1000 м
2. Бег на 30 м
 | 1 | 27.04.2021 |  |
|  | Итого |  | 27 |  |  |