## 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 |  |  |