

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел, тема урока	Плановые сроки прохождения темы	Фактически е сроки и/или коррекция	Примечание
<i>1 полугодие 45 часов</i> <i>(Легкая атлетика 15 часов, гимнастика 14 часов, бадминтон 10 часов, баскетбол 6 часов).</i>				
Легкая атлетика 15 часов				
1/1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места	03.09.18	03.09.18	
2/2	Бег короткие дистанции. КУ - прыжки в длину с места.	04.09.18	04.09.18	
3/3	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину «согнув ноги»	07.09.18	07.09.18	
4/4	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину «согнув ноги».	10.09.18	10.09.18	
5/5	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. (тест). Прыжки в длину «согнув ноги».	11.09.18	11.09.18	

6/6	Эстафетный бег 4 x100 м. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	14.09.18	14.09.18	
7/7	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции.	17.09.18	17.09.18	
8/8	КУ-бег на 100 м. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	18.09.18	18.09.18	
9/9	Бег на средние дистанции. Метание гранаты.	21.09.18	21.09.18	
10/10	КУ-бег на 1000 метров. Игра в футбол.	24.09.18	24.09.18	
11/11	Бег на средние дистанции. Метание гранаты.	25.09.18	25.09.18	
12/12	Эстафетный бег дистанции 4x100 м. Метание гранаты.	28.09.18	28.09.18	
13/13	КУ-бег на 2000 м. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	01.10.18	01.10.18	
14/14	КУ-прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты.	02.10.18	02.10.18	
15/15	Кроссовая подготовка. Игра в баскетбол.	05.10.18	05.10.18	

Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

16/1	Инструктаж по ТБ. Акробатические элементы.	16.10.18		
17/2	Упражнение на перекладине. Акробатические элементы.	17.10.18		
18/1	Бадминтон Ознакомление с правилами игры. Стойки, передвижение, способы хвата ракетки, жонглирование воланом.	18.10.18		
19/3	Акробатические элементы. Опорный прыжок углом через коня в ширину. в ширину.	23.10.18		
20/4	Упражнение на перекладине. Акробатические элементы.	24.10.18		
21/2	Бадминтон Подачи волана в парах. Удары слева, справа. Учебная игра	25.10.18		
22/5	Упражнение на перекладине. Акробатические элементы. Тест на гибкость.	30.10.18		
23/6	Опорный прыжок углом через коня в ширину. прыжок углом через коня в ширину. Акробатические элементы.	31.10.18		

24/3	Бадминтон Жонглирование воланом Подачи. Высоко-далекие удары Учебная игра.	01.11.18		
25/7	Опорный прыжок углом через коня в ширину. Акробатическое соединение.	06.11.18		
26/8	КУ- подтягивание на низкой перекладине. Акробатические элементы.	07.11.18		
27/4	Бадминтон Жонглирование воланом Подачи. Высоко-далекие удары Учебная игра.	08.11.18		
28/9	Упражнение на перекладине. Акробатическое соединение.	13.11.18		
29/10	КУ- вис на согнутых руках на перекладине. Опорный прыжок углом через коня в ширину.	14.11.18		
30/5	Бадминтон Подачи. Удары слева, справа через сетку Учебная игра	15.11.18		
31/11	Контроль техники акробатического соединения. Лазанье по канату.	27.11.18		

32/12	Контроль техники опорного прыжка углом через коня в ширину. Лазанье по канату.	28.11.18		
33/6	Бадминтон Подачи. Прием подачи снизу, сверху. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	29.11.18		
34/13	Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату.	04. 12.18		
35/14	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	05. 12.18		
36/7	Бадминтон Подачи на точность Высоко-далекие удары. Учебная игра	06. 12.18		
Спортивные игры. Баскетбол 9 часов.				
37/1	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Броски со средних дистанций с места. Учебная игра.	11. 12.18		
38/2	Передачи мяча в движении. Обманные действия. Штрафные броски.	12. 12.18		

39 /8	Бадминтон Подачи. Прием подачи сверху и снизу. Игра «Вертушка».	13. 12.18		
40/3	Передачи в прыжке. Штрафные броски. Учебная игра.	18. 12.18		
41/4	Ведение мяча змейкой 2x15 м. Групповые взаимодействия в нападении Учебная игра.	19. 12.18		
42/ 9	Бадминтон Подачи. Высоко-далекие удары. Учебная игра.	20. 12.18		
43/5	Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой 2x15 м. (тест). Обманные действия. Учебная игра.	25.12.18		
44/6	Бег 6 минут (тест). Штрафные броски. Групповые взаимодействия в нападении.	26. 12.18		
45/10	Бадминтон Подача на точность. Прием подачи сверху и снизу. Игра «Вертушка».	27. 12.18		

II полугодие 54 часа

(Баскетбол 11 часов, лыжная подготовка 15 часов, волейбол 10 часов, бадминтон 9 часов).

46/7	Броски с дальних дистанций. Обманные действия в нападении. Учебная игра.	08.01.19		
47/8	Штрафные броски. Тактика игры в нападении быстрый прорыв.. Учебная игра.	09.01.19		
48/9	Групповые взаимодействия в нападении. Броски с дальних дистанций. Обманные действия в нападении. Учебная игра.	10.01.19		
Лыжная подготовка 15 часов				
49/1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки Помощь при травмах и обморожениях.	15.01.19		
50/2	Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход. Пройти равномерно дистанцию 2км.	16.01.19		
51/3	Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный. Горная техника.	17.01.19		

52/4	Контроль техники поворота махом. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы Попеременное прохождение дистанции 1500 м.	22.01.19		
53/5	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный коньковые ходы. Прохождение дистанции 2000 м.	23.01.19		
54/6	Лыжные гонки на 1000 м. Горная техника.	24.01.19		
55/7	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный коньковые ходы. Прохождение дистанции 2000 м. Горная техника.	29.01.19		
56/8	Преодоление подъемов и впадин на дистанции 2000 м. Повторить технику ранее изученных ходов. Горная техника.	30.01.19		
57/9	Контроль техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Горная техника.	31.01.19		
58/10	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный коньковые ходы. Прохождение дистанции 2000 м.	05.02.19		
59/11	Лыжные гонки на 3000 м. Горная техника.	06.02.19		

60/12	Преодоление подъемов и впадин на дистанции 2000 м. Повторить технику ранее изученных ходов. Горная техника.	07.02.19		
61/13	КУ-бег на лыжах 5000 м. без учета времени.	12.02.19		
62/14	Контроль горной техники. Дистанция 2000 м. (повторить технику ранее изученных ходов).	13.02.19		
63/15	Лыжная эстафета 4x1000 м. Горная техника.	14.02.19		
Спортивные игры (волейбол) 10 часов				
64/1	Стойки, перемещение, остановки. Верхняя прямая подача. Передачи сверху двумя руками. Учебная игра.	26.02.19		
65/2	Стойки, перемещение, остановки Верхняя прямая подача. Прием и передачи снизу. Учебная игра.	27.02.19		
66/11	Бадминтон Жонглирование воланом. Подачи на точность Высоко-дальние удары	28.02.19		
67/3	Контроль техники передачи мяча сверху (тест). Верхняя прямая подача. Передачи мяча в прыжке сверху.	05.03.19		

68/4	Стойки, перемещение, остановки. Прием и передача снизу в зону 3 из 1,6,5 зон. и передача снизу в зону 3 из 1,6,5 зон. Учебная игра.	06.03.19		
69/12	Бадминтон Передвижения по площадке. Подачи. Прием подачи снизу, сверху. Игра «Вертушка».	07.03.19		
70/5	К.У.- прыжки через скакалку за 1 мин. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра.	12.03.19		
71/6	КУ-челночный бег 5x20 м. Верхняя прямая подача и прием подачи снизу. Учебная игра.	13.03.19		
72/13	Бадминтон Подачи на точность Высоко – дальние удары. Учебная игра.	14.03.19		
73/7	Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование. Учебная игра	19.03.19		
74/8	Контроль техники передачи мяча сверху у стену. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	20.03.19		

75/14	Бадминтон Подачи. Удары справа, слева. Учебная игра.	21.03.19		
76/9	КУ- верхняя прямая подача. Передачи двумя руками снизу Учебная игра.	26.03.19		
77/10	Верхняя прямая подача. Нападающий удар Учебная игра.	27.03.19		
78/15	Бадминтон Подачи. Прием подачи сверху, снизу. Учебная игра.	28.03.19		
Спортивные игры (баскетбол) 8 часов				
79/1	Передачи мяча в парах в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	02.04.19		
80/2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Челночный бег сведением мяча 3x10 м. Броски в движении. Учебная игра.	03.04.19		
81/16	Бадминтон Удары сверху, снизу. Учебная игра.	04.04.19		

82/3	Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра (личная защита).	16.04.19		
83/4	Групповые взаимодействия в тройках. Штрафные броски Учебная игра.	17.04.19		
84/17	Бадминтон Учебная игра 1x1, 1x 2, 2x2 КУ- оценка техники выполнения подачи.	18.04.19		
85/5	Броски в движении. Групповые взаимодействия в защите «переключение» Учебная игра (личная защита).	23.04.19		
86/6	Броски мяча в движении с обводкой центрального круга (тест). Групповые взаимодействия в защите «переключение». Учебная игра.	24.04.19		
87/18	Бадминтон Правила соревнований по бадминтону. Высоко-дальние удары. Учебная игра.	25.04.19		
88/7	Штрафные броски (тест). Броски со средних дистанций. Учебная игра (зонная защита).	30.04.19	30.04.19	
89/8	Групповые взаимодействия в нападении в тройках. Броски со средних дистанций с места. Учебная игра (позиционное нападение).	01.05.19	30.04.19	праздник

90/19	Бадминтон Передвижения по площадке. Подачи. Прием подачи снизу, сверху. Игра «Вертушка».	02.05.19		
Легкая атлетика 12 час				
91/1	Инструктаж по ТБ. Бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	07.05.19		
92/2	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	08.05.19		
93/3	КУ- прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты.	09.05.19	14.05	праздник
94/4	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	14.05.19	14.05	
95/5	КУ - бег на 2000 м. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	15.05.19		
96/6	КУ-прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты	16.05.19		
97/7	КУ- бег на 100 м. Метание гранаты.	21.05.19		
98/8	КУ - метание гранаты. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	22.05.19		

99/9	Кроссовая подготовка Метание гранаты.	23.05.19		
------	--	----------	--	--

Программа выполнена за счет совмещения и самостоятельного изучения тем с последующей проверкой