

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел, тема урока	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки и/или коррекция	Примечание
Легкая атлетика 14 час				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Прыжки в длину места	5.09.18	5.09.18	
2	Прыжки в длину с места. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон).	6.09.18	6.09.18	
3	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	12.09.18	12.09.18	
4	Сдача контрольного норматива - Бег 30 м бег 60 м. Метание мяча на дальность.	13.09.18	13.09.18	
5	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	19.09.18	19.09.18	
6	Бег на средние дистанции. Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность.	20.09.18	20.09.18	
7	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в цель.	26.09.18	26.09.18	
8	Сдача контрольного норматива- прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции.	27.09.18	27.09.18	
9	Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	3.10.18	3.10.18	
10	Сдача контрольного норматива - бег 500 м. на время. Прыжки в высоту с разбега	4.10.18	4.10.18	
11	Специальные беговые упражнения Прыжки в высоту с разбега	16.10.18		
12	Техника бега на длинные дистанции	18.10.18		
13	Техника бега в эстафете, передача эстафетной палочки	23.10.18		
14	Техника бега в эстафете, передача эстафетной палочки Прыжки в высоту с разбега	25.10.18		
Гимнастика с элементами акробатики 8 час				
15	Инструктаж по ТБ. Осанка человека. Акробатические элементы. (кувырки, стойка на лопатках).	30.10.18		
16	Строевая подготовка (команды «Шире шаг», «Короче шаг», повороты на месте. Лазание по канату. Акробатические элементы (кувырки, стойка на лопатках, мост).	1.11.18		
17	Строевая подготовка (команды «Шире шаг», «Короче шаг», повороты на месте. Лазание по канату. Акробатические элементы (кувырки,	6.11.18		

	стойка на лопатках, мост).			
18	Лазание по канату. Акробатические элементы (кувырки, стойка на лопатках, мост).	8.11.18		
19	Опорный прыжок Акробатические соединения. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий	13.11.18		
20	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла. Акробатические элементы (кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, переворот боком). Лазание по канату.	15.11.18		
21	Упражнения на перекладине. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла в ширину. Наклон вперед из седа ноги врозь на полу (тест на гибкость).	27.11.18		
22	Акробатические соединения. Контрольное упражнение (КУ) – поднимание ног до угла 90 градусов на шведской стенке.	29.11.18		
Спортивные игры (баскетбол) 6 час				
23	Т.Б. на уроках спортивных игр стойка, передвижения в защитной стойке передачи мяча	4.12.18		
24	Броски с места Передачи в парах	6.12.18		
25	Передачи мяча Броски с места одной от плеча	11.12.18		
26	Ведение мяча Броски с места	13.12.18		
27	Передачи мяча в парах в движении Броски с места.	18.12.18		
28	Ведение мяча. Эстафеты	20.12.18		
Лыжная подготовка 16 час				
29	Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки Температурный режим. Контроль техники одновременного бесшажного хода. Пройти 3км	25.12.18		
30	Контроль горной техники, поворотов Попеременный двушажный ход	27.12.18		
31	Одновременный двушажный и попеременный двушажные ходы	8.01.19		
32	Попеременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход Повороты переступанием	10.01.19		
33	Попеременный двушажный ход. Спуск со склона, торможение подъем «полуелочкой»	15.01.19		
34	Одновременный двушажный и попеременный двушажные ходы	17.01.19		
35	Попеременный двушажный ход Одновременный бесшажны ход.	22.01.19		
36	Попеременный двушажный ход. Горная техника	24.01.19		
37	Повторение изученных ходов. Гонки 1 км.	29.01.19		
38	Гонки 2 км Повторение изученных ходов	31.01.19		
39	Эстафета на лыжах 4х 100 м. Коньковый ход	5.02.19		
40	Эстафета на лыжах 4х200м. Горная техника	7.02.19		
41	Одновременные ходы переход на попеременные ходы классические ходы Коньковый ход	12.02.19		

42	Коньковый ход Техника подъема скольжением попеременными ходами	14.02.19		
43	Техника подъема скольжением попеременными ходами	26.02.19		
44	Коньковый ход	28.02.19		
Спортивные игры (волейбол) 12 час				
45	Инструктаж по ТБ Передачи сверху, нижняя прямая подача	5.03.19		
56	Подачи, прием и передачи сверху двумя руками	7.03.19		
47	Прием и передачи снизу двумя руками снизу, нижняя прямая подача	12.03.19		
48	Передачи сверху над собой Передачи снизу	14.03.19		
49	Передачи снизу над собой	19.03.19		
50	Передачи двумя руками сверху и снизу, Нижняя прямая подача	21.03.19		
51	Передачи сверху, нижняя прямая подача	26.03.19		
52	Подачи, прием и передачи сверху двумя руками	28.03.19		
53	Прием и передачи снизу двумя руками снизу, нижняя прямая подача	2.04.19		
54	Передачи сверху в парах Передачи снизу	4.04.19		
55	Передачи двумя руками сверху и снизу, Нижняя прямая подача	16.04.19		
56	Передачи снизу Нижняя боковая подача	18.04.19		
Баскетбол 4 час				
57	Ведение мяча Передачи и броски в движении	23.04.19		
58	Ведение мяча, броски в движении. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра (личная защита)	25.04.19		
59	Передачи мяча, штрафные броски. Учебная игра	30.04.19		
60	Броски одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча Эстафеты с эл. баскетбола	2.05.19		
Легкая атлетика 8 час				
61	Спринтерский бег, прыжок в высоту	7.05.19		
62	Бег 6 минут Прыжки в высоту	9.05.19	14.05.19	праздник
63	Спринтерский бег, Бег 30 м. прыжки длину с разбега	14.05.19	14.05.19	
64	Бег 800м. метание мяча Прыжки в длину с разбега	15.05.19		
65	Бег 60 м Кросс 1 км. Метание мяча	21.05.19		
66	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	23.05.19		
67	Метание мяча Бег 2000 м	28.05.19		
68	Эстафетный бег. Прыжки в высоту	30.05.19		