| **Календарно-тематическое планирование по физической культуре** **на 2021-2022 учебный год**  |
| --- |
| **10 класс** |
| **№ урока** | **Тема раздела / урока** | **Дата** | **Домашнее****задание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Легкая атлетика (11 часов)****Спринтер­ский бег (5 ч)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры | 06.09 | Переменный бег (п/б) с 5-8 мин.  |
| 2 | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения.  | 08.09 | П\б с 5-8 мин. |
| 3 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры | 10.09 | П\б с 5-8 мин. |
| 4 | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Споригры. | 13.09 | П\б с 5-8 мин. |
| 5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Спортигры. | 15.09 | П\б с 5-8 мин. |
| **Прыжок в длину (3 ч.)** |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Спортигры | 17.09 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры | 20.09 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Спортигры | 22.09 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения.  |
| **Метание мяча и гранаты (3 ч)** |
| 9 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Спортигры  | 24.09 | П\б 5-8 мин. Отжимания. |
| 10 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Спортигры.  | 27.09 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. Отжимания. |
| 11 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Спортигры. | 29.09 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. Отжимания.  |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** |
| 12 | Бег *(20 мин-Ю, 15 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры*.*  | 01.10 | П\б 12-15 мин. |
| 13 | Бег *(20 мин-Ю, 15 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры*.*  | 04.10 | П\б 12-15 мин. |
| 14 | Бег *(22 мин – Ю, 16 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 06.10 | П\б 15-16 мин. |
| 15 | Бег *(22 мин – Ю, 16 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 08.10 | П\б 15-16 мин. |
| 16 | Бег *(23 мин – Ю, 17 мин – Д)).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 11.10 | П\б 16-18 мин. |
| 17 | Бег *(23 мин – Ю, 17 мин – Д).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 13.10 | П\б 16-18 мин. |
| 18 | Бег *(23 мин – Ю, 17 мин – Д).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения Спортивные игры*.* | 15.10 | П\б 16-18 мин. |
| 19 | Бег *(23 мин – Ю; 18 мин - Д).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения Спортивные игры | 18.10 | П\б 16 мин. |
| 20 | Бег *(23 мин – Ю; 19 мин - Д).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры.Развитие выносливости. | 20.10 | П\б 18 мин. |
| 21 | Бет *(3000 м – Ю; 2000 м – Д)* на результат. Развитие выносливости. Спортигры. | 22.10 | П\б 18 мин. |
| **Баскетбол (21 ч)** |
| 22 | Инструктаж по ТБ. Передвижения, остановки иг­рока. Передачи мяча на мес­те. Броски от плеча. Быстрый прорыв *(2x1*). Настольный теннис. | 25.10 | Упражнения на развитие скоростных качеств. |
| 23 | Передвижения, остановки. Передачи мяча на мес­те. Бросок от плеча. Быстрый прорыв *(2x1).* Настольный теннис. | 27.10 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 24 | Передвижения, остановки. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча. Быстрый прорыв *(3х2).* Настольный теннис. | 29.10 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 25 | Передвижения, остановки игрока. Передача мяча на месте. Бросок от плеча. Быстрый прорыв *(3х2).* Настольный теннис. | 08.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 26 | Передвижения, остановки игрока. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита *(2х3).* Настольный теннис. | 10.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 27 | Передвижения, остановок игрока. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита *(2х3).* Настольный теннис. | 12.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 28 | Передвижения и остановки. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита *(2х3).* | 15.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 29 | Передвижения и остановки. Передачи мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2х3).*  | 17.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 30 | Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(3х2).*  | 19.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 31 | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(3х2).* | 22.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 32 | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2х1х2).*  | 24.11 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 33 | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2х1х2).*  | 26.11 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 34 | Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2х1х2).*  | 29.11 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 35 | Передача в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Зонная защита *(2х1х2).*  | 01.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 36 | Передача в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накры­тие броска).*  | 03.12 | Упражнения на ускорения. |
| 37 | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.  | 06.12 | Упражнения на ускорения. |
| 38 | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.  | 08.12 | Упражнения на ускорения. |
| 39 | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.  | 10.12 | Упражнения на ускорения. |
| 40 | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.  | 13.12 | Упражнения на координацию движений. |
| 41 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон | 15.12 | Упражнения на координацию движений. |
| 42 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.  | 17.12 | Упражнения на координацию движений. |
| **Волейбол (21 ч)** |
| 43 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | 20.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 44 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | 22.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 45 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | 24.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 46 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | 27.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 47 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | 29.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 48 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой напа­дающий удар через сетку. Учебная игра.  | 10.01 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 49 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра.  | 12.01 | Упражнение на развитие гибкости.  |
| 50 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой напа­дающий удар. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра.  | 14.01 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 51 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра.  | 17.01 | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 52 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра.  | 19.01 | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 53 | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | 21.01 | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 54 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | 24.01 | Прыжки на скакалке 1 мин. |
| 55 | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | 26.01 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 56 | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | 28.01 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 57 | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | 31.01 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 58 | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | 02.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.  |
| 59 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра.  | 04.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 60 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. | 07.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.  |
| 61 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. | 09.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин. |
| 62 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра.  | 11.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин.  |
| 63 | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра.  | 14.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин. |
| **Гимнастика (21 ч).****Висы и подтягивание (11 ч).** |
| 64 | Инструктаж по технике безопасности. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Лазание по канату в два приема.  | 16.02 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад.  |
| 65 | Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Лазание по канату в два приема.  | 18.02 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад.  |
| 66 | Повороты, перестроения ОРУ, Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. | 21.02 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад. |
| 67 | Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том; Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. | 25.02 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад. |
| 68 | Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом (Ю). Подтягивания в ви­се. Упражнения на гимнастической скамейке – Д). | 28.02 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад. |
| 69 | Подъ­ем переворотом (Ю); Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке – Д). | 02.03 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.  |
| 70 | Подъ­ем переворотом (Ю); Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке – Д). | 04.03 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости.  |
| 71 | Подъ­ем переворотом (Ю); Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке – Д). | 07.03 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости.  |
| 72 | Повороты в движении. Перестроения, восемь в дви­жении*.* ОРУ в движении. Ла­зание поканату в два приема (Д), без помощи рук (Ю).  | 09.03 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости. |
| 73 | Повороты в движении. Перестроения. ОРУ в движении. Ла­зание поканату в два приема (Д), без помощи рук (Ю).  | 11.03 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости. |
| 74 | Подтягивания наперекладине. Лазание поканату наскорость. Упор присев на одной ноге. ОРУ на месте. | 14.03 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости. |
| **Акробатические упражнения.****Опорный прыжок (10 ч)** |
| 75 | Кувырки, стойки. ОРУ с гантелями. | 16.03 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.  |
| 76 | Кувырки, стойки. ОРУ с обручами. | 18.03 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 77 | Кувырки, стойки. ОРУ со скакалками.  | 21.03 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 78 | Кувырки, стойки. ОРУ со скакалками.  | 04.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 79 | Комбинация из разученных элементов.ОРУ. Опорный прыжок через козла.  | 06.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 80 | Комбинация из разученных элементов*.* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через козла.  | 08.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 81 | Комбинация из разученных элементов. Опор­ный прыжок через козла. ОРУ | 11.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 82 | Комбинация из разученных элементов*.* Опор­ный прыжок через козла. ОРУ.  | 13.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 83 | Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через козла. Комбинация из разученных элементов. | 15.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 84 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок – Д. | 18.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| **Кроссовая подготовка (8 часов)****Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (8 ч)** |
| 85 | Бег *(22 мин - Ю; 15 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | 20.04 | Бег до 15 мин. |
| 86 | Бег *(23 мин - Ю; 15 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | 22.04 | Бег до 15 мин. |
| 87 | Бег *(23 мин - Ю; 16 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | 25.04 | Бег до 16 мин. |
| 88 | Бег *(23 мин - Ю; 16 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | 27.04 | Бег до 16 мин. |
| 89 | Бег *(23 мин - Ю; 17 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | 29.04 | Бег до 17 мин. |
| 90 | Бег *(23 мин - Ю; 17 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | 04.05 | Бег до 17 мин. |
| 91 | Бег *(23 мин - Ю; 18 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры.  | 06.05 | Бег до 18 мин. |
| 92 | Бег (3000 м - *Ю*; 2000 м - *Д*) на результат. Развитие выносливости. **Тестирование.** | 11.05 | Бег до 18 мин. |
| **Легкая атлетика (11 ч)****Спринтер­ский бег (3 ч)** |
| 93 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90м).* Финиширование. Челночный бег. Спортивные игры. | 13.05 | П/б до 5 мин. |
| 94 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90м).* Финиширование. Челночный бег. Спортивные игры. | 16.05 | Упражнения на развитие скорости. |
| 95 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90м).* Финиширование. Челночный бег. Спортивные игры. | 18.05 | Упражнения на развитие скорости. |
| **Метание мяча и гранаты (3 ч)** |
| 96 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | 20.05 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 97 | Метание малого мяча. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | 23.05 | Упражнения на развитие силы. |
| 98 | Метание малого мяча. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | 25.05 | Упражнения на развитие силы. |
| **Прыжок в высоту (2 ч)** |
| 99 | Прыжок в высоту, отталкивание. Пресс. Спортивные игры. | 27.05 | Прыжковые упражнения |
| 100 | Прыжок в высоту, переход через планку. Прыжки ч/з скакалку. Отжимание. Спортивные игры. | 30.05 | Прыжки на скакалке. Отжимание, пресс. |

| **11 класс** |
| --- |
| **№ урока** | **Тема раздела / урока** | **Дата** | **Домашнее****задание** |
| **1** | **2** | **4** | **7** |
| **Легкая атлетика (13 часов)****Спринтер­ский бег (5 ч)** |
| **1.** | Инструктаж по ТБ. Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Спортигры | **02.09** | Переменный бег (п/б).с 5-8 мин. |
| **2.** | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры.  | **03.09** | П\б с 5-8 мин. Специальные беговые упражнения. |
| **3.** | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры | **07.09** | П\б с 5-8 мин. Специальные беговые упражнения. |
| **4.** | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры | **09.09** | П\б с 5-8 мин. Специальные беговые упражнения. |
| **5.** | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Спортигры | **10.09** | П\б с 5-8 мин. Специальные беговые упражнения. |
| **Прыжок в длину с места и разбега (4 ч)** |
| **6.** | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Спортигры. | **14.09** | П\б с 5-8 мин. Прыжковые упражнения. |
| **7.** | Прыжок в длину с 5-10 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Спортигры | **16.09** | П\б с 5-8 мин. Прыжковые упражнения. |
| **8.** | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры | **17.09** | П\б с 5-8 мин; Прыжковые упражнения. |
| **9.** | Прыжок в длину с разбега на результат. Спортигры | **21.09** | П\б с 5-8 мин; Прыжковые упражнения. |
| **Метание мяча и гранаты (4 ч)** |
| **10.** | ТБ при метании. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Спортигры. | **23.09** | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| **11.** | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (М-3 кг, Д-2 кг) | **24.09** | Упражнения для верхнего плечевого пояса  |
| **12.** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Спортигры.  | **28.09** | Упражнения для верхнего плечевого пояса  |
| **13.** | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Спортигры.Правила соревнований по метаниям. | **30.09** | Упражнения на развитие скоростных качеств. |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)****Бег по пересеченной местности (10 ч)** |
| **14.** | Бег *(20 мин-Ю, 15 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры*.*  | **01.10** | П\б 12-15 мин. |
| **15.** | Бег *(20 мин-Ю, 15 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры*.*  | **05.10** | П\б 12-15 мин. |
| **16.** | Бег *(22 мин – Ю, 16 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | **07.10** | П\б 15-16 мин. |
| **17.** | Бег *(22 мин – Ю, 16 мин - Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | **08.10** | П\б 15-16 мин. |
| **18.** | Бег *(23 мин – Ю, 17 мин – Д)).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | **12.10** | П\б 16-18 мин. |
| **19.** | Бег *(23 мин – Ю, 17 мин – Д).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | **14.10** | П\б 16-18 мин. |
| **20.** | Бег *(23 мин – Ю, 17 мин – Д).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения Спортивные игры *.* | **15.10** | П\б 16-18 мин. |
| **21.** | Бег *(23 мин – Ю; 18 мин - Д).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения Спортивные игры | **19.10** | П\б 16 мин. |
| **22.** | Бег *(23 мин – Ю; 19 мин - Д).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры.Развитие выносливости. | **21.10** | П\б 18 мин. |
| **23.** | Бет *(3000 м – Ю; 2000 м – Д)* на результат. Развитие выносливости. Спортигры | **22.10** | П\б 18 мин. |
| **Баскетбол (21 ч)** |
| **24.** | Инструктаж по ТБ. Передвижения, остановки иг­рока. Передачи мяча на мес­те. Броски от плеча. Быстрый прорыв *(2x1*). Настольный теннис. | **26.10** | Упражнения на развитие скоростных качеств. |
| **25.** | Передвижения, остановки. Передачи мяча на мес­те. Бросок от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Настольный теннис. | **28.10** | Упражнения для верхнего плечевого пояса |
| **26.** | Передвижения, остановки. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча. Быстрый прорыв *(3х2).* Настольный теннис. | **29.10** | Подъем туловища из положения, лежа на спине |
| **27.** | Передвижения, остановки игрока. Передача мяча на месте. Бросок от плеча. Быстрый прорыв *(3х2).* Настольный теннис. | **09.11** | Упражнения для верхнего плечевого пояса |
| **28.** | Передвижения, остановки игрока. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита *(2х3).* Настольный теннис. | **11.11** | Подъем туловища из положения лежа на спине |
| **29.** | Передвижения, остановок игрока. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита *(2х3).* Настольный теннис. | **12.11** | Упражнения для верхнего плечевого пояса |
| **30.** | Передвижения и остановки. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита *(2х3).*  | **16.11** | Подъем туловища из положения лежа на спине |
| **31.** | Передвижения и остановки. Передачи мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2х3).*  | **18.11** | Упражнения для верхнего плечевого пояса |
| **32.** | Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(3х2).*  | **19.11** | Подъем туловища из положения лежа на спине |
| **33.** | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(3х2)* | **23.11** | Упражнения для верхнего плечевого пояса  |
| **34.** | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2х1х2).*  | **25.11** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **35.** | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2х1х2).*  | **26.11** | Подъем туловища из положения лежа на спине |
| **36.** | Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2х1х2).*  | **30.11** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **37.** | Передача в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Зонная защита *(2х1х2).*  | **02.12** | Подъем туловища из положения лежа на спине |
| **38.** | Передача в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накры­тие броска).*  | **03.12** | Упражнения на ускорения. |
| **39.** | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.  | **07.12** | Упражнения для верхнего плечевого пояса |
| **40.** | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.  | **09.12** | Упражнения на ускорения. |
| **41.** | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.  | **10.12** | Упражнения на ускорения. |
| **42.** | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон.  | **14.12** | Упражнения на координацию движений. |
| **43.** | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон | **16.12** | Упражнения на координацию движений. |
| **44.** | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.  | **17.12** | Упражнения на координацию движений. |
| **Волейбол (21 ч)** |
| **45.** | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | **21.12** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **46.** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | **23.12** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **47.** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | **24.12** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **48.** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | **28.12** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **49.** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.  | **11.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **50.** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой напа­дающий удар через сетку. Учебная игра.  | **13.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **51.** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра.  | **14.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **52.** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой напа­дающий удар. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра.  | **18.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **53.** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра.  | **20.01** | Прыжки на скакалке до 1 мин |
| **54.** | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра.  | **21.01** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **55.** | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | **25.01** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **56.** | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | **27.01** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **57.** | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | **28.01** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **58.** | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | **01.02** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин |
| **59.** | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | **03.02** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **60.** | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.  | **04.02** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **61.** | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра.  | **08.02** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **62.** | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. | **10.02** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **63.** | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. | **11.02** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин. |
| **64.** | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра.  | **15.02** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин. |
| **65.** | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра.  | **17.02** | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин. |
| **Гимнастика (21 ч)****Висы и подтягивание (10 ч).** |
| **66.** | Инструктаж по технике безопасности. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Лазание по канату в два приема.  | **18.02** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **67.** | Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Лазание по канату в два приема.  | **22.02** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **68.** | Повороты, перестроения ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. | **24.02** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **69.** | Подтягивания узким обратным хватом. Подъем переворо­том. Упражнения на гимнастической скамейке – (Д). Эстафеты. | **25.02** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **70.** | Подтягивания средним обратным хватом. Подъ­ем переворотом (Ю). Подтягивания в ви­се. Упражнения на гимнастической скамейке – (Д). | **01.03** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **71.** | Подтягивания в ви­се. Подъ­ем переворотом (Ю); Упражнения на гимнастической скамейке – (Д). | **03.03** | Упражнения на развитие гибкости |
| **72.** | Подтягивания широким хватом к груди (Ю); Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке – (Д). | **04.03** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **73.** | Подтягивания широким хватом за голову (Ю); Упражнения на гимнастической скамейке – Д). | **10.03** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **74.** | Подтягивания на перекладине. Повороты в движении. Перестроения восемь в дви­жении*.* ОРУ в движении. Ла­зание поканату. | **11.03** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **75.** | Подтягивания средним обратным хватом. Повороты в движении. Перестроения. Ла­зание поканату в два приема. | **15.03** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **Опорный прыжок, кувырки (11 ч)** |
| **76.** | Разбег - наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление. Спортивные игры. | **17.03** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **77.** | Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе. Спортивные игры | **18.03** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **78.** | Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх. Спортивные игры.  | **22.03** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **79.** | Опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения. Спортивные игры.  | **07.04** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **80.** | Опорный прыжок ноги врозь, на строго установленное место. Спортивные игры. | **08.04** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **81.** | Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх (д). Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук. Спортивные игры. | **12.04** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **82.** | Кувырки назад и вперед. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь. | **14.04** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **83.** | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. | **15.04** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **84** | Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно - поворот кругом в упоре присев (д). Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь (м). | **19.04** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **85.** | Совершенствование акробатического соединения: Длинный кувырок с места, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, перекат вперёд в упор присев, прыжок в о.с. руки вверх. | **21.04** | Подъем туловища из положения лежа на спине |
| **86.** | Кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | **22.04** | Упражнения на развитие гибкости. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)****Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (6 ч)** |
| **87.** | Бег *(20 мин – Ю; 15 мин – Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | **26.04** | Бег до 15 мин |
| **88.** | Бег *(20 мин – Ю; 15 мин – Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | **28.04** | Бег до 15 мин. |
| **89.** | Бег *(21 мин – Ю; 16 мин – Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | **29.04** | Бег до 16 мин. |
| **90.** | Бег *(21 мин – Ю; 16 мин – Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | **03.05** | Бег до 16 мин. |
| **91.** | Бег *(22 мин – Ю; 17 мин – Д).* Преодоление горизонтальных препят­ствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | **05.05** | Бег до 17 мин. |
| **92.** | Бег (3000 М – Ю; 2000 м – Д) на результат. Развитие выносливости. **Тестирование.** | **06.05** | Бег до 17 мин. |
| **Легкая атлетика (8 ч)****Спринтер­ский бег, прыжок в высоту (5 ч)** |
| **93.** | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м*). Челночный бег. Спортивные игры. | **10.05** | П/б до 5 мин. |
| **94.** | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Спортивные игры. | **12.05** | П/б до 5 мин. |
| **95.** | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Спортивные игры. | **13.05** | Упражнения на развитие скорости. |
| **96.** | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Спортивные игры. | **17.05** | Упражнения на развитие скорости. |
| **97.** | Прыжок в высоту, отталкивание. Пресс. Спортивные игры. | **19.05** | Прыжки на скакалке. |
| **Метание мяча и гранаты (2 ч)** |
| **98.** | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Спортивные игры. | **20.05** | Метание предметов на дальность |
| **99.** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Спортивные игры. | **24.05** | Метание предметов из различных положений |