

Содержание календарно-тематического плана

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины	Объем времени на освоение учебной дисциплины			№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов на занятие	Дата проведения занятия	
		Обязательная аудиторная нагрузка		сам. работа, час.				План	Факт
		Всего часов	в т. ч. практич. занятий, час.						
1 семестр									
1	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	2	2						
	Тема 1.1. Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	2	1	Введение Инструктаж по ТБ безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современное состояние физической культуры и спорта.	1		
					2	Современные оздоровительные системы. Личная гигиена	1		
2	Раздел 2.Лёгкая атлетика	14	14	14					
	Тема 2.1. Кроссовая подготовка	6	6	6	3	Лёгкая атлетика .Инструктаж по ТБ на занятии по лёгкой атлетики.	1		
					4	Совершенствование техники низкого старта. Сдача контрольного норматива 30 м.	1		
					5	Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	1		

						Бег на короткие дистанции.			
					6	Совершенствование техники низкого старта. Сдача контрольного норматива 60 м.	1		
					7	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1		
					8	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1		
	Тема 2.2. Прыжки с места в длину	4	4	4	9	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	1		
					10	Специальные упражнения прыгуна.	1		
					11	Совершенствование техники специальных беговых упражнений .	1		
					12	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с места.	1		
	Тема 2.3. Метание малого мяча	2	2	2	13	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в цель.	1		
					14	Подвижные игры с метанием мяча.	1		
	Тема 2.4. Челночный бег 4х9м	2	2	2	15	Совершенствование техники челночного бега 4х9 м	1		
					16	Сдача контрольного норматива – челночный бег 4х9 м	1		
3	Раздел3. Спортивные игры	6	6	6					
	Тема 3.1. Волейбол	6	6	6	17	Волейбол. Инструктаж по ТБ на занятии по волейболу	1		
					18	Правила игры. Судейство. Перемещения. Размещение. Учебная игра.	1		
					19	История волейбола. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча над собой.	1		
					20	Подвижная игра. Перемещение в стойке. Совершенствование техники	1		

						подачи мяча.			
					21	Зачёт. Сдача контрольных тестов	1		
					22	Зачёт. Сдача контрольных нормативов	1		
	Итого	22	22	22	22		22		
	2 семестр								
3	Раздел 3. Спортивные игры	18	18	18					
	Тема 3.1. Волейбол	8	8	8	23	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Передача мяча на месте.	1		
					24	Передача мяча на месте. Прием мяча после подачи. Учебная игра	1		
					25	Совершенствование техники Нижней прямой подачи. Блокирование.	1		
					26	Подача мяча в заданную зону площадки. Учебная игра.	1		
					27	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подвижная игра.	1		
					28	Передача мяча над собой на оценку. Учебная игра	1		
					29	Совершенствование техники передачи снизу двумя руками нападающего удара. Отработка защитных действий.	1		
					30	Судейство. Учебная игра. Зачётная игра.	1		
3	Раздел 3.								
	Тема 3.2. Баскетбол.	10	10	10	31	Т.Б.на уроках баскетбол. Правила игры баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1		

					32	История развития мирового и российского баскетбола Передача мяча на месте и движении. Ведение мяча	1		
					33	Совершенствование техники ведения мяча, стойка игрока. Техника владения мячом, ловля и передача.	1		
					34	Ведение мяча. Быстрый прорыв(2х1). Подвижная игра.	1		
					35	Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с изменением направления	1		
					36	Броски в прыжке с ближней, средней дистанции. Подвижная игра	1		
					37	Совершенствование передачи мяча в движении и на месте. Ведение мяча с изменением направления .	1		
					38	Бросок мяча в корзину (с места, в движении) Учебная игра.	1		
					39	Дифференцированный зачет.	1		
					40	Дифференцированный зачет.	1		
	Итого	40	40	40	40		40		