

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы урока | Кол-во часов | Дата проведения  |
| по плану | по факту |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а. Челночный бег, подтягивание, техника игры баскетбол | 1 | 2.09 |  |
| 2 | Эстафета, челночный бег. Игра | 1 | 9.09 |  |
| 3 | Прыжки в длину, подтягивание. Игра | 1 | 16.09 |  |
| 4 | Кроссовая подготовка. Эстафеты, прыжок в длину. Игра | 1 | 23.09 |  |
| 5 | Кроссовая подготовка, круговая тренировка. Игра | 1 | 30.09 |  |
| 6 | Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени. | 1 | 7.10 |  |
| 7 | Обучение технике спринтерского бега. Прием мяча, подача, передача. | 1 | 14.10 |  |
| 8 | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр. | 1 | 21.10 |  |
| 9 | Бег по дистанции (30-40м).Подвижные игры. | 1 | 28.10 |  |
| 10 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину | 1 | 4.11 |  |
| 11 | ОФП – подвижные игры | 1 | 11.11 |  |
| 12 | Прыжки в длину .Метания м/мяча с места ,с шага ,с 3х шагов. Подвижные игры. | 1 | 18.11 |  |
| 12 | Бег на короткие дистанции 60, 100м | 1 | 25.11 |  |
| 14 | Бег на средние дистанции 400-500 м. | 1 | 2.12 |  |
| 15 | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 1 | 9.12 |  |
| 16 | Повторный бег 5х60 м. | 1 | 16.12 |  |
| 17 | Равномерный бег 2000-3000 м. | 1 | 23.12 |  |
| 18 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ | 1 | 30.01 |  |
| 19 | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. | 1 | 3.01 |  |
| 20 | Кроссовая подготовка | 1 | 10.01 |  |
| 21 | Медленный бег . Комплекс ОРУ у гимнастической стенки .Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину .Метания м/мяча на дальность.Элементы спортивных игр, подвижные игры. | 1 | 17.01 |  |
| 22 | Подвижные игры и эстафеты | 1 | 24.01 |  |
| 23 | Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры | 1 | 3.02 |  |
| 24 | Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 | 10.02 |  |
| 25 | Метание гранаты. Бег 60, 100м. | 1 | 17.02 |  |
| 26 | Кросс 3000м | 1 | 24.02 |  |
| 27 | Кросс 2000м | 1 | 31.02 |  |
| 28 | Встречная эстафета. Подвижные игры | 1 | 7.03 |  |
| 29 | Равномерный бег 2000-3000м | 1 | 14.04 |  |
| 30 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | 1 | 21.04 |  |
| 31 | Бег 500-800м. Подвижные игры | 1 | 28.04 |  |
| 32 | ОФП – прыжковые упражнения | 1 | 5.05 |  |
| 33 | Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения | 1 | 12.05 |  |
| 34 | Бег 1500м | 1 | 19.05 |  |
| 35 | Кросс 3000м | 1 | 26.05 |  |
|  | Итого  |  |  |  |