

**Календарно-тематическое планирование
8-11 классы**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	
Лёгкая атлетика		
2	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	
4	Ускорения; бег по повороту; финиш.	
5	Бег на время на дистанции 30. 60м. Финишный рывок.	
6	Бег на время на дистанции 100м.	
7	Бег по пересечённой местности.	
Футбол		
8	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	
9	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
10	Финты. Выбивания.	
11	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	
12	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	
13	Соревнования. Тренировочная игра.	
Баскетбол		
14	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	
15	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
16	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	
17	Броски мяча в кольцо после ведения.	
18	Выбивание мяча при ведении и броске.	
19	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	
20	Учебно-тренировочная игра.	
Подвижные игры		
21	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	
22	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	
23	Учебно-тренировочная игра.	
24	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Волейбол		
25	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	
26	Приём мяча. Передача мяча.	
27	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	
28	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	
29	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
30	Нападающий удар. Блокирование мяча.	
31	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Баскетбол		
32	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	
33	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	

34	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	
35	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
36	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.	
37	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	
Подвижные игры		
38	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	
39	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	
Настольный теннис		
40	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	
41	Игра толчком справа и слева.	
42	Атакующие удары по диагонали.	
43	Атакующие удары по линии.	
44	Игра в защите.	
45	Выполнение подач разными ударами.	
46	Игра в разных направлениях.	
47	Игра на счет разученными ударами.	
48	Игра с коротких и длинных мячей.	
49	Групповые игры.	
50	Отработка ударов накатом.	
51	Отработка ударов срезкой.	
52	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	
Волейбол		
53	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	
54	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	
55	Блокирование мяча. Нападающий удар.	
56	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	
Легкая атлетика		
57	Бег на короткие дистанции.	
58	Бег на короткие дистанции	
59	Бег по пересечённой местности.	
60	Бег по пересечённой местности.	
61	Бег по пересечённой местности.	
62	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	
63	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.	
64	Тестирование.	
Футбол		
65	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
66	Удары по мячу. Тренировочная игра.	
67	Игра вратаря. Игра.	
68	План самостоятельных занятий на лето.	