

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Наименование разделов и тем	Объем часов
	МОДУЛЬ 1: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы беговой подготовки.	2
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции (9, 18 м).	2
3.	Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег. Дыхание.	2
4.	Прыжки в длину с места. Отталкивание.	2
5.	Прыжки в длину с места. Фазы прыжка.	2
6.	Метание малого мяча на дальность. Техника броска.	2
7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2
8.	Бег с барьерами (преодоление препятствий).	2
9.	Контрольное тестирование по легкой атлетике (бег 4х9 м, прыжок в длину, метание).	2
	МОДУЛЬ 2: ГИМНАСТИКА	
10.	Вводное занятие. ТБ на занятиях гимнастикой.	2
11.	Равновесие на одной ноге.	2
12.	Упражнения со скакалкой.	2
13.	Упражнения на гимнастической скамейке (ходьба, повороты).	2
14.	Упражнения на гимнастической стенке.	2
15.	Силовые гимнастические элементы: отжимания, подтягивания, упражнения на пресс.	2
16.	Комбинации из освоенных элементов.	2
17.	Парные и групповые упражнения.	2
18.	Контрольное занятие. Выполнение гимнастических комбинации.	2
	МОДУЛЬ 3: ВОЛЕЙБОЛ	
19.	Вводное занятие. История, правила, техника безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения.	2
20.	Верхняя передача мяча над собой и в парах.	2
21.	Нижняя передача (прием) мяча.	2
22.	Нижняя прямая подача.	2
23.	Верхняя прямая подача.	2
24.	Нападающий удар (ознакомление, имитация).	2
25.	Тактика игры: расстановка, простые комбинации.	2
26.	Игра по упрощенным правилам. Судейство.	2
27.	Контрольная игра. Оценка технических элементов.	2
	МОДУЛЬ 4: БАСКЕТБОЛ	
28.	Вводное занятие. История, правила, техника безопасности. Стойка баскетболиста. Перемещения.	2
29.	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
30.	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	2
31.	Бросок мяча двумя руками от груди (с места).	2
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча (с места и в движении).	2
33.	Тактика игры: взаимодействие в парах, заслоны.	2
34.	Игра в защите. Перехват, борьба за отскок.	2
35.	Игра по упрощенным правилам. Судейство.	2
36.	Итоговое занятие. Турнир по баскетболу. Подведение итогов года.	2
	ИТОГО	72

