# КЛАСС 10 юноши

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по предмету «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока п/п | Дата прохождения урока | Раздел программы,  тема урока | Номер параграфа в учебном пособии | Дистанционный образовательный ресурс | Домашнее задание  для обучающихся | Дополнительный контроль |
| I четверть | | | | | | |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | |
| 1 | 1 неделя сентября | Техника безопасности на уроках ФК и лёгкой атлетики.  Низкий старт. Стартовый разгон. | Параграф  № 22 | <https://lyc1574.mskobr.ru/obwie_svedeniya/sport_v_licee/tehnika_bezopasnosti_na_urokah_fizicheskoj_kul_tury/>  <https://keeprun.ru/technics/nizkij-start-istoriya-opisanie-distancii.html> | **Составить свой** комплекс упражнений «Кроссфит» для сдачи нормативов (Приложение № 1) |  |
| 2 | 1 неделя сентября | Бег 30 метров с высокого старта. | Параграф  № 22 | <https://mirznanii.com/a/225304/tekhnika-bega-na-30-metrov/> |  |  |
| 3 | 1 неделя сентября | Спринтерский бег.  Эстафетный бег | Параграф  № 22 | <https://marathonec.ru/sprint-beg/>  <https://beguza-ru.turbopages.org/s/beguza.ru/estafetnyj-beg/> |  |  |
| 4 | 2 неделя сентября | Техника бега на 60 метров. | Параграф  № 22 | <https://beginogi-ru.turbopages.org/s/beginogi.ru/tehnika-vyipolneniya-bega-na-60-metrov-kak-nauchitsya-byistro-begat/> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 5 | 2 неделя сентября | Кроссфит |  | <https://gymport.ru/trenirovki/krossfit-kompleksy-dlya-nachinayushhih> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | |
| 6 | 2 неделя сентября | Техника метания малого мяча. | Параграф  № 22 | <https://www.sites.google.com/site/metaniemaca/voprosy-i-zadania> |  |  |
| 7 | 3 неделя  сентября | Техника метание малого мяча в горизонтальную цель, на дальность. | Параграф  № 22 | <https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html> | Выполнить презентацию по теме:  «Техника бега на короткие дистанции» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 8 | 3 неделя  сентября | Кроссфит |  | <https://gymport.ru/trenirovki/krossfit-kompleksy-dlya-nachinayushhih> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | |
| 9 | 3 неделя  сентября | Прыжки в длину с места и с разбега. | Параграф  № 22 | <https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html>  <https://www.fitnessera.ru/shkolnye-normativy-kak-prygat-v-dlinu-daleko-s-mesta-i-razbega.html> |  |  |
| 10 | 4 неделя  сентября | Прыжки в длину с разбега. | Параграф  № 22 | <https://www.fitnessera.ru/shkolnye-normativy-kak-prygat-v-dlinu-daleko-s-mesta-i-razbega.html> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 11 | 4 неделя  сентября | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | |
| 12 | . 4 неделя  сентября | Бег по дистанции 1000м | Параграф  № 22 | <https://zen.yandex.ru/media/id/5ad5cae53dceb73c33c3a7c7/beg-na-tysiachu-metrov--tehnika-i-taktika-normativy-i-organizaciia-trenirovok-5afc45755f4967a269c23da6> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 13 | 5 неделя  сентября | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | |
| 14 | 1 неделя  октября | Прыжки в длину с разбега.  Бег по дистанции 1000м. | Параграф  № 22 | <https://www.fitnessera.ru/shkolnye-normativy-kak-prygat-v-dlinu-daleko-s-mesta-i-razbega.html>  <https://zen.yandex.ru/media/id/5ad5cae53dceb73c33c3a7c7/beg-na-tysiachu-metrov--tehnika-i-taktika-normativy-i-organizaciia-trenirovok-5afc45755f4967a269c23da6> |  |  |
| 15 | 1 неделя  октября | Техника бега на средние дистанции. | Параграф  № 22 | <https://beguza-ru.turbopages.org/s/beguza.ru/beg-na-srednie-distancii/> |  |  |
| 16 | 2 неделя  октября | Техника бега на длинные дистанции. | Параграф  № 22 | <https://beguza-ru.turbopages.org/s/beguza.ru/beg-na-dlinnye-distancii/> |  |  |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 17 | 2 неделя  октября | Техника выполнения прыжка в длину с места. | Параграф  № 22 | <https://www.fitnessera.ru/shkolnye-normativy-kak-prygat-v-dlinu-daleko-s-mesta-i-razbega.html> | Выполнить презентацию по теме: «Техника выполнения прыжка в длину с разбега». | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | | |
| 18 | 2 неделя  октября | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Стойки баскетболиста.  Ведение мяча одной рукой на месте. | Параграф  № 17 | <https://www.sites.google.com/site/basketbolvskole/home/tehnika-bezopasnosti>  [https://yandex.ru/images/search?text=стойки%20баскетболиста%20обучение&stype=image&lr=2&source=wiz](https://yandex.ru/images/search?text=%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&stype=image&lr=2&source=wiz)  <http://nova56.ru/highschool/basktech> |  |  |
| 19 | 3 неделя  октября | История возникновения баскетбола. Правила игры. | Параграф  № 17 | <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/> |  |  |
| 20 | 3 неделя  октября | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. | Параграф  № 17 | <http://nova56.ru/highschool/basktech> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 21 | 3 неделя  октября | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | | |
| 22 | 4 неделя  октября | Броски одной и двумя руками с места. | Параграф  № 17 | <http://www.offsport.ru/basketball/osnovy-tehniki-pri-vypolnenii-otdelnyh-broskov.shtml> |  |  |
| 23 | 4 неделя  октября | Броски одной и двумя руками в движении. | Параграф  № 17 | <http://www.ds9-gkan.edu21.cap.ru/Home/6262/documenty/metod.rekomendacii/basketbol/brosok.pdf> |  |  |
| 24 | 4 неделя  октября | Передачи мяча в парах двумя руками от груди на месте. | Параграф  № 17 | <https://multiurok.ru/files/obuchenie-tekhnike-peredachi-miacha-dvumia-rukami.html> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 25 | 2 неделя  ноября | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Заполнить и отправить учителю таблицу (Приложение № 1) | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | | |
| 26 | 2 неделя  ноября | Штрафной бросок | Параграф  № 17 | <https://fb.ru/article/276545/shtrafnoy-brosok-v-basketbole-osnovnyie-pravila-i-tehnika-vyipolneniya-rasstanovka-igrokov-skolko-ochkov> | Выполнить презентацию по теме: «Баскетбол. История возникновения и основные правила игры» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 27 | 3 неделя  ноября | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| II четверть | | | | | | |
| Тема: Гимнастика. | | | | | | |
| 28 | 3 неделя  ноября | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.  История возникновения гимнастики. | Параграф  № 21 | <https://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizkultury.html>  <https://studwood.ru/1026509/turizm/istoriya_vozniknoveniya_gimnastiki> |  |  |
| 29 | 3 неделя  ноября | Подъём в упор силой. | Параграф  № 21 | <https://studopedia.su/18_161479_posledovatelnost-obucheniya.html> |  |  |
| 30 | 4 неделя  ноября | Длинный кувырок через препятствие. | Параграф  № 21 | <https://cyberpedia.su/4x9092.html> |  |  |
| 31 | 4 неделя  ноября | Стойка на руках. | Параграф  № 21 | <https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/stojka-na-rukah.html> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 32 | 4 неделя  ноября | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Гимнастика. | | | | | | |
| 33 | 5 неделя  ноября | Кувырок назад через стойку | Параграф  № 21 | <https://mydocx.ru/4-9884.html> | Выполнить презентацию по теме: «Техника выполнения кувырка вперед и назад» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| 34 | 5 неделя  ноября | Техника выполнения опорного прыжка способом ноги врозь. | Параграф  № 21 | <https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/pryzhok-cherez-kozla.html> |  |  |
| 35 | 5 неделя  ноября | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. | Параграф  № 21 | <https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/pryzhok-cherez-kozla.htm> |  |  |
| 36 | 1 неделя  декабря | Подъем с переворотом | Параграф  № 21 | <https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/podem-s-perevorotom.html> |  |  |
| 37 | 1 неделя  декабря | Разновидности висов. | Параграф  № 21 | <https://videouroki.net/razrabotki/visy-i-ikh-raznovidnosti.html> |  |  |
| 38 | 1 неделя  декабря | Техника выполнения упражнений на брюшной пресс. | Параграф  № 21 | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/luchshie-uprajneniia-na-press-tehnika-vypolneniia-i-protivopokazaniia-5d710c1c8f011100aeae33b3> |  |  |
| 39 | 2 неделя  декабря | Перевороты боком. | Параграф  № 21 | <https://helpiks.org/4-46631.html> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 40 | 2 неделя  декабря | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Гимнастика. | | | | | | |
| 41 | 2 неделя  декабря | Упражнения в равновесии. | Параграф  № 21 | <https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18> |  |  |
| 42 | 3 неделя  декабря | Разновидности висов. | Параграф  № 21 | <https://videouroki.net/razrabotki/visy-i-ikh-raznovidnosti.html> |  |  |
| 43 | 3 неделя  декабря | Лазание по канату. | Параграф  № 21 | <https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> | Выполнить презентацию по теме: «Техника лазания по канату.» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| 44 | 3 неделя  декабря | Виды гимнастики. | Параграф  № 21 | <https://infourok.ru/user/4196440/blog/vidi-gimnastiki-i-ih-harakteristika-141144.html> |  |  |
| 45 | 4 неделя  декабря | Спортивная гимнастика. | Параграф  № 21 | <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/> |  |  |
| 46 | 4 неделя  декабря | Гимнастическая полоса препятствий. | Параграф  № 21 | [https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=Гимнастическая%20полоса%20препятствий.](https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9.) |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 47 | 4 неделя  декабря | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Заполнить и отправить учителю таблицу (Приложение № 1) | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Гимнастика. | | | | | | |
| 48 | 3 неделя  января | Художественная гимнастика. |  | <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/> |  |  |
| III четверть | | | | | | |
| Тема: Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | | |
| 49 | 3 неделя  января | ТБ на уроках баскетбола.  Правила игры. | Параграф  № 17 | <https://www.sites.google.com/site/basketbolvskole/home/tehnika-bezopasnosti>  <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/> |  |  |
| 50 | 3 неделя  января | Ловля и передача мяча от груди. | Параграф  № 17 | <https://multiurok.ru/files/obuchenie-tekhnike-peredachi-miacha-dvumia-rukami.html> |  |  |
| 51 | 4 неделя  января | Ведение мяча. | Параграф  № 17 | <http://nova56.ru/highschool/basktech> |  |  |
| 52 | 4 неделя  января | Броски в движении. | Параграф  № 17 | <http://www.ds9-gkan.edu21.cap.ru/Home/6262/documenty/metod.rekomendacii/basketbol/brosok.pdf> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 53 | 4 неделя  января | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | | |
| 54 | 5 неделя  января | Броски в кольцо с места одной и двумя руками. | Параграф  № 17 | <http://www.offsport.ru/basketball/osnovy-tehniki-pri-vypolnenii-otdelnyh-broskov.shtml> |  |  |
| 55 | 5 неделя  января | Броски в движении после двух шагов. | Параграф  № 17 | <http://www.ds9-gkan.edu21.cap.ru/Home/6262/documenty/metod.rekomendacii/basketbol/brosok.pdf> | Выполнить презентацию по теме: «Броски в движении после двух шагов» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 56 | 5 неделя  января | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> |  |  |
| Тема: Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | | |
| 57 | 1 неделя  февраля | Броски в движении. Броски одной и двумя руками с места. | Параграф  № 17 | <http://www.offsport.ru/basketball/osnovy-tehniki-pri-vypolnenii-otdelnyh-broskov.shtml> |  |  |
| 58 | 1 неделя  февраля | Ведение мяча с изменением направления движения. |  | <http://nova56.ru/highschool/basktech> |  |  |
| 59 | 1 неделя  февраля | Ведение мяча с изменением скорости. |  | <http://nova56.ru/highschool/basktech> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 60 | 2 неделя  февраля | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | | |
| 61 | 2 неделя  Февраля | Броски одной рукой в прыжке. | Параграф  № 17 | <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/387701-metodika-obuchenija-brosku-v-pryzhke-v-basket> |  |  |
| 62 | 2 неделя  февраля | Упражнения для развития координационных движений. | Параграф  № 17 | <https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18> |  |  |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 63 | 3 неделя  Февраля | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> | Выполнить презентацию по теме: «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Спортивные игры. Волейбол. | | | | | | |
| 64 | 3 неделя  Февраля | ТБ на уроках волейбола. История возникновения игры. | Параграф  № 18 | <https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html> |  |  |
| 65 | 3 неделя  февраля | Правила игры. | Параграф  № 18 | <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |  |  |
| 66 | 4 неделя  февраля | Техника нижней прямой подачи. |  | <https://scsw.ru/niznya-podacha/> |  |  |
| 67 | 4 неделя  Февраля | Передача мяча сверху двумя руками над собой. | Параграф  № 18 | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 68 | 4 неделя  февраля | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Спортивные игры. Волейбол. | | | | | | |
| 69 | 1 неделя  Марта | Прием мяча снизу двумя руками. | Параграф  № 18 | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410> |  |  |
| 70 | 1 неделя  Марта | Правила игры в пионербол. |  | <https://football-match24.com/pravila-igry-v-pionerbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-po-punktam.html> |  |  |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 71 | 1 неделя  марта | Упражнения для развития правильной осанки. |  | <https://osankatela.ru/uprazhneniya/kompleks-formirovaniya-pravilnoy.html> |  |  |
| Тема: Спортивные игры. Волейбол. | | | | | | |
| 72 | 2 неделя  марта | Передача мяча через сетку. | Параграф  № 18 | <https://scsw.ru/peredacha-myacha-v-volejbole/> | Выполнить презентацию по теме: «Волейбол. История возникновения и основные правила игры» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| 73 | 2 неделя  марта | Передача сверху двумя руками в тройках. | Параграф  № 18 | [https://yandex.ru/images/search?text=передача%20мяча%20в%20тройках%20двумя%20руками%20сверху%20с%20перемещением%20по%20зонам&stype=image&lr=2&source=wiz](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B4%D0%B2%D1%83%D0%BC%D1%8F%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D1%83%20%D1%81%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC&stype=image&lr=2&source=wiz) |  |  |
| 74 | 2 неделя  марта | Передача сверху двумя руками в парах. | Параграф  № 18 | <https://scsw.ru/peredacha-myacha-v-volejbole/> |  |  |
| 75 | 3 неделя  марта | Верхняя прямая подача мяча. | Параграф  № 18 | <https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole/> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 76 | 3 неделя  марта | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Заполнить и отправить учителю таблицу (Приложение № 1) | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 77 | 3 неделя  марта | Упражнения для развития быстроты и ловкости. |  | <https://studfile.net/preview/5639976/page:5/> |  |  |
| Тема: Спортивные игры. Волейбол. | | | | | | |
| 78 | 5 неделя  марта | Расстановка игроков на площадке. |  | <https://volleymarket.ru/blog/rasstanovka/> |  |  |
| IV четверть | | | | | | |
|  | Тема: Спортивные игры. Волейбол. | | | | | |
| 79 | 1 неделя  апреля | ТБ на уроках волейбола. | Параграф  № 18 | <https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html> |  |  |
| 80 | 1 неделя  апреля | Правила игры.  Терминология. | Параграф  № 18 | <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/>  <https://matvei-volley.jimdofree.com/термины-воелйбола/> |  |  |
|  | Тема***:*** Общая физическая подготовка | | | | | |
| 81 | 2 неделя  апреля | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> |  |  |
| Тема: Спортивные игры. Волейбол. | | | | | | |
| 82 | 2 неделя  апреля | Прямой нападающий удар. | Параграф  № 18 | <https://karagaysch-verhneuralsk.educhel.ru/distant/class-8/fiziceskaa-kultura/post/730791> |  |  |
| 83 | 2 неделя  апреля | Нижняя прямая подача. |  | <https://scsw.ru/niznya-podacha/> |  |  |
|  | Тема: Кроссовая подготовка | | | | | |
| 84 | 3 неделя  апреля | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Спортивные игры. Волейбол. | | | | | | |
| 85 | 3 неделя  апреля | Блокирование нападающего удара. | Параграф  № 18 | <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/620827> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 86 | 3 неделя  апреля | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> |  |  |
| Тема: Легкая атлетика. | | | | | | |
| 87 | 4 неделя  апреля | ТБ на уроках легкой атлетики.  Прыжки в высоту с разбега. | Параграф  № 22 | <https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC%D1%8B%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB&stype=image&lr=2&source=wiz>  <https://elenasport69.jimdofree.com/2014/05/16/техника-безопасности-для-учеников-по-лёгкой-атлетике/>  <https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/> | Выполнить презентацию по теме: «Волейбол. Основные приёмы игры» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 88 | 4 неделя  апреля | Упражнения для развития правильной осанки. |  | <https://osankatela.ru/uprazhneniya/kompleks-formirovaniya-pravilnoy.html> |  |  |
|  | Тема: Легкая атлетика. | | | | | |
| 89 | 4 неделя  апреля | ТБ на уроках легкой атлетики.  Прыжки в высоту с разбега. | Параграф  № 22 | <https://elenasport69.jimdofree.com/2014/05/16/техника-безопасности-для-учеников-по-лёгкой-атлетике/>  <https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/> |  |  |
| 90 | 5 неделя  апреля | Способы прыжков в высоту. | Параграф  № 22 | <https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 91 | 5 неделя  апреля | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика. | | | | | | |
| 92 | 5 неделя  апреля | Виды легкой атлетики. | Параграф  № 22 | <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/> |  |  |
|  | Тема: Кроссовая подготовка | | | | | |
| 93 | 2 неделя  мая | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика. | | | | | | |
| 94 | 2 неделя  мая | ТБ на уроках ФК на стадионе. | Параграф  № 4 | [https://yandex.ru/images/search?text=ТБ%20на%20уроках%20ФК%20на%20стадионе.&stype=image&lr=2&source=wiz](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%A2%D0%91%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%A4%D0%9A%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5.&stype=image&lr=2&source=wiz) |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 95 | 2 неделя  мая | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика. | | | | | | |
| 96 | 3 неделя  мая | Спринтерский бег. | Параграф  № 22 | <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sprinterskii-beg/> |  |  |
| 97 | 3 неделя  мая | Метание мяча с разбега на дальность. | Параграф  № 22 | <https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html> | Выполнить презентацию по теме: «Техника метания малого мяча с разбега.» | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 98 | 3 неделя  мая | Кроссфит |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика. | | | | | | |
| 99 | 4 неделя  мая | Бег по дистанции 3000 метров | Параграф  № 22 | <http://fitnessvopros.com/taktika-bega-na-3000-metrov.html> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 100 | 4 неделя  мая | Виды, входящие в раздел «Лёгкая атлетика». | Параграф  № 22 | <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/> |  |  |
| 101 | 4 неделя  мая | Упражнения для развития выносливости. | Параграф  № 22 | <https://rulebody.ru/uprazhneniya/dlya-vseh-myshc/razvitie-vynoslivosti-v-domashnih-usloviyah/> | Заполнить и отправить учителю таблицу (Приложение № 1) | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 102 | 5 неделя  мая | Круговая тренировка на развитие силы. |  | <https://studopedia.net/15_26548_kompleks-krugovoy-trenirovki-dlya-razvitiya-sili--.html> |  | [m-k-mirmanov@school227.ru](mailto:m-k-mirmanov@school227.ru) |

**Приложение № 1**

Таблица контроля физической подготовки

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды контроля | I четверть | | II четверть | | III четверть | | IV четверть | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Март | Апрель | Май |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание),  кол./ раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Наклон вперед из положения сидя (ноги прямые), см. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Подъём туловища из положения лежа на спине (пресс), раз/мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Приседания до положения-бёдра параллельны полу (90\*), раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Планка в упоре лёжа (полная), руки прямые  или  планка на локтях, мин/сек |  |  |  |  |  |  |  |  |