| №№ учебных занятий | №№ группы | | | | | Наименование разделов, тем по учебной программе, тем отдельных занятий | Количество учебных часов | Тип учебного занятия | Учебно-методическая документация, средства обучения | Задание для учащихся на дом | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4-75 | 6-75 | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | **Основы физкультурных знаний (3+1)** | | | | | |
| 1 | | | | | | Инструктаж по правилам безопасного | 1 | формирование новвых | инструкция по правилам | комплекс | |
| | | | | | | поведения на физкультурных и спортивных | | знаний | безопасного поведения на | утренней | |
| | | | | | | занятиях. Олимпизм и олимпийское движение | | | занятиях №83, 1; | гимнастики из | |
| | | | | | | | | | мультимедийная презентация | 12-14 упражн., | |
| 2 | | | | | | Двигательные способности человека | 1 | комбинированный | лекционный материал, мульти- | подготовка к | |
| | | | | | | | | | медийное оборудование, видео | тестированию | |
| 3 | | | | | | Здоровый образ жизни | 1 | комбинированный | лекционный материал, мульти- | уровня развития | |
| | | | | | | | | | медийное оборудование, видео | физических | |
| | | | | | | **Лёгкая атлетика (3)** | | | | качеств | |
| 4 | | | | | | **Ходьба.** Разновидности ходьбы с | 1 | комбинированный | нормативы по легкой атлетике, | до занятия №7 | |
| | | | | | | чередованием низкого, среднего и высокого | | | секундомер | | |
| | | | | | | темпов на различных отрезках дистанции, | | | | | |
| | | | | | | оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба | | | | | |
| | | | | | | с лыжными палками в руках | | | | | |
| 5 | | | | | | **Бег** с высокого старта 100 м на скорость | 1 | комбинированный | нормативы по легкой атлетике, | | |
| | | | | | | Бег с заданной скоростью на заданное время. | | | секундомер | | |
| | | | | | | Эстафетный бег по кругу. Интервальный бег | | | | | |
| 6 | | | | | | Кроссовый бег | 1 | комбинированный | нормативы по легкой атлетике, | | |
| | | | | | | | | | секундомер | | |
| | | | | | | Тестирование уровня развития | | | | | |
| | | | | | | физических качеств (3) | | | | | |
| 7 | | | | | | Бег 1500м (ю), 1000м (д); 30м (ю,д) | 1 | контроль | нормативы, секундомер | глубокие | |
| 8 | | | | | | Подтягивание на перекладине (ю), поднимание | 1 | контроль | нормативы, секундомер, рулетка | приседания с | |
| | | | | | | туловища из положения лёжа на спине | | | | выпрыгиванием | |
| | | | | | | за 1 мин (д); прыжок в длину с места (ю), | | | | вверх до | |
| | | | | | | бросок набивного мяча из-за головы двумя | | | | занятия №10 | |
| | | | | | | руками из и.п. сидя ноги врозь (д) | | | | | |
| 9 | | | | | | Челночный бег 4х9м (ю,д); наклон вперёд | 1 | контроль | нормативы, секундомер, бруски | | |
| | | | | | | из.и.п. сидя на полу (ю,д) | | | | | |
| | | | | | | **Лёгкая атлетика (9)** | | | | | |
| 10 | | | | | | **Метание** гранаты 700 г с места (ю), метание | 1 | комбинированный | гранаты, мячи | сгиб. и разгиб.рук | |
| | | | | | | мяча 150 г на дальность с места (д) | | | | в упоре сидя | |
| 11 | | | | | | Метание гранаты 700 г с четырёх шагов (ю), | 1 | комбинированный | гранаты, мячи | сзади и в упоре | |
| | | | | | | метание мяча 150 г с четырёх бросковых | | | | лёжа до занятия | |
| | | | | | | шагов (д) | | | | №14 | |
| 12 | | | | | | Метание гранаты (ю), мяча (д) с полного | 1 | комбинированный | гранаты, мячи | | |
| | | | | | | разбега по коридору 10 м на дальность (к) | | | | | |
| 13 | | | | | | Метание гранаты (ю), мяча (д) в | 1 | комбинированный | гранаты, мячи, гимнастический | | |
| | | | | | | горизонтальную цель (гимнастический обруч) | | | обруч | | |
| | | | | | | с растояния 20-25 м | | | | | |
| 14 | | | | | | **Прыжки.** С места толчком двумя ногами на | 1 | комбинированный | планка измерительная для | глубокие | |
| | | | | | | дальность, в высоту с доставанием рукой | | | прыжков в высоту | приседания с | |
| | | | | | | предмета | | | | выпрыгиванием | |
| 15 | | | | | | Многоскоки на двух ногах с | 1 | комбинированный | планка измерительная для | вверх до | |
| | | | | | | максимальным выпрыгиванием вверх. Прыжки | | | прыжков в высоту | занятия №19 | |
| | | | | | | в длину с разбега изученным способом | | | | | |
| 16 | | | | | | Прыжки на одной ноге на дальность с | 1 | комбинированный | таблица результатов, рулетка | | |
| | | | | | | заданным количеством прыжков | | | измерительная | | |
| 17 | | | | | | Тройные и пятерные прыжки на дальность | 1 | комбинированный | таблица результатов, рулетка | | |
| | | | | | | | | | измерительная | | |
| 18 | | | | | | Прыжки в длину с разбега на дальность (к) | 1 | контроль | таблица результатов, рулетка | | |
| | | | | | | **Акробатика (10)** | | | измерительная | | |
| 19 | | | | | | В группировке два-три кувырка вперед | 1 | комбинированный | акробатическая дорожка, | равновесие на | |
| | | | | | | слитно (ю); два кувырка вперед слитно (д); | | | гимнастические маты | одной ноге | |
| | | | | | | равновесие «ласточка» (ю,д) | | | | (стойка | |
| 20 | | | | | | В группировке два-три кувырка вперед/назад | 1 | комбинированный | акробатическая дорожка, | Фламинго) | |
| | | | | | | слитно(ю); два кувырка вперед/назад | | | гимнастические маты | до занятия №29 | |
| | | | | | | слитно (д) | | | | | |
| 21 | | | | | | Длинный кувырок вперед толчком двух | 1 | комбинированный | акробатическая дорожка, | | |
| | | | | | | ног (ю); «полушпагат» и «шпагат» (д) | | | гимнастические маты | | |
| 22 | | | | | | Стойка на голове (ю); стойка на лопатках (д) | 1 | комбинированный | гимнастические маты | | |
| 23 | | | | | | Стойка на рках (с помощью) (ю); Стойка на | 1 | комбинированный | гимнастические маты | | |
| | | | | | | лопатках с попеременным сгибанием ног (д) | | | | | |
| 24 | | | | | | Два кувырка вперёд и кувырок назад, | 1 | комбинированный | акробатическая дорожка, | | |
| | | | | | | равновесие (ю,д) | | | гимнастические маты | | |
| 25 | | | | | | Два кувырка вперёд, кувырок назад, стойка на | 1 | комбинированный | акробатическая дорожка, | | |
| | | | | | | голове, равновесие "Ласточка" (ю); | | | гимнастические маты | | |
| | | | | | | два кувырка вперёд, кувырок назад, | | | | | |
| | | | | | | равновесие "Ласточка" (д) | | | | | |
| 26 | | | | | | Комбинация из пяти изученных | 1 | комбинированный | акробатическая дорожка, | | |
| | | | | | | элементов (ю,д) | | | гимнастические маты | | |
| 27 | | | | | | Переворот боком («колесо») (ю,д) | 1 | комбинированный | акробатическая дорожка, | | |
| | | | | | | | | | гимнастические маты | | |
| 28 | | | | | | Комбинация из не менее пяти изученных | 1 | контроль | акробатическая дорожка, | | |
| | | | | | | элементов (ю); комбинация из не менее шести | | | гимнастические маты | | |
| | | | | | | изученных упражнений (д) (к) | | | | | |
| | | | | | | **Баскетбол (10)** | | | | | |
| 29 | | | | | | Передачи мяча различными способами на месте | 1 | комбинированный | мячи, свисток | прыжки через | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | короткую | |
| 30 | | | | | | Передачи мяча при движении в одном | 1 | комбинированный | мячи, свисток | скакалку | |
| | | | | | | направлении и при встречном движении | | | | до занятия №39 | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | | |
| 31 | | | | | | Ведение мяча правой и левой рукой, | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | попеременно правой и левой рукой | | | | | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | | |

| №№ учебных занятий | №№ группы | | | | | Наименование разделов, тем по учебной программе, тем отдельных занятий | Количество учебных часов | Тип учебного занятия | Учебно-методическая документация, средства обучения | Задание для учащихся на дом | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4-75 | 6-75 | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 32 | | | | | | Ведение мяча без зрительного контроля, со | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | сменой скорости и направления движения | | | | | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | | |
| 33 | | | | | | Перехваты мяча во время ведения | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | | |
| 34 | | | | | | Броски мяча по кольцу с места одной рукой от | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | головы, штрафные броски, броски после | | | | | |
| | | | | | | ведения и двух шагов | | | | | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | | |
| 35 | | | | | | Тактические взаимодействия в нападении | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | | |
| 36 | | | | | | Действия игрока при персональной и зонной | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | защите | | | | | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | | |
| 37 | | | | | | Игра на одно кольцо «Стритбол». Броски | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | после ведения (к) | | | | | |
| 38 | | | | | | Двухсторонняя игра. Штрафной бросок (к) | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | **Волейбол (10)** | | | | | |
| 39 | | | | | | Приемы мяча снизу. Передачи мяча сверху. | 1 | комбинированный | мячи, свисток | поочерёдные | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | приседания на | |
| 40 | | | | | | Передачи двумя руками сверху и снизу в парах. | 1 | комбинированный | мячи, свисток | правой и левой | |
| | | | | | | Двухсторонняя игра | | | | ноге с гантелями | |
| 41 | | | | | | Передачи двумя руками сверху и снизу в | 1 | комбинированный | мячи, свисток | в руках | |
| | | | | | | парах/тройках, с переменой мест. Двухсторонняя | | | | до занятия №49 | |
| | | | | | | игра | | | | | |
| 42 | | | | | | Нижняя и верхняя подачи с попаданием | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | в зоны 1, 6 и 5. Двухсторонняя игра | | | | | |
| 43 | | | | | | Вторая передача в зоны 4 и 2. Двухсторонняя | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | игра | | | | | |
| 44 | | | | | | Нападающий удар. Блокирование нападающего | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | удара. Двухсторонняя игра | | | | | |
| 45 | | | | | | Двухсторонняя игра. Страховка при приеме | 1 | комбинированный | мячи, свисток | | |
| | | | | | | мяча после подачи и при нападающем ударе | | | | | |
| 46 | | | | | | Приемы мяча снизу (к) | 1 | контроль | мячи, свисток | | |
| 47 | | | | | | Передачи мяча сверху (к) | 1 | контроль | мячи, свисток | | |
| 48 | | | | | | Нижняя и верхняя подачи (к) | 1 | контроль | мячи, свисток | | |
| | | | | | | **Гимнастика атлетическая (4) (ю)** | | | | | |
| 49 | | | | | | Упражнения для развития силы и силовой | 1 | комбинированный | тренажёры, штанга, гантели | поднимание и | |
| | | | | | | выносливости двуглавой мышцы плеча, мышц | | | | опускание, | |
| | | | | | | шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной | | | | разведение и | |
| | | | | | | мышцы | | | | сведение рук с | |
| 50 | | | | | | Упражнения для развития силы и силовой | 1 | комбинированный | тренажёры, штанга, гантели | гантелями 1-3 кг | |
| | | | | | | выносливости большой грудной мышцы, мышц | | | | до занятия №53 | |
| | | | | | | предплечья, прямой мышцы живота, | | | | | |
| | | | | | | четырехглавой мышцы бедра | | | | | |
| 51 | | | | | | Упражнения для развития силы и силовой | 1 | комбинированный | тренажёры, штанга, гантели | | |
| | | | | | | выносливости икроножной мышцы, мышц | | | | | |
| | | | | | | задней поверхности бедра, наружной косой | | | | | |
| | | | | | | мышцы живота, длинных мышц спины, | | | | | |
| | | | | | | широчайшей мышцы спины, трехглавой | | | | | |
| | | | | | | мышцы плеча | | | | | |
| 52 | | | | | | Упражнения с различными отягощениями; с | 1 | комбинированный | тренажёры, штанга, гантели | | |
| | | | | | | преодолением упругих свойств предметов. | | | | | |
| | | | | | | Комплексы упражнений для формирования | | | | | |
| | | | | | | мышечной массы | | | | | |
| | | | | | | **Аэробика спортивная (4) (д)** | | | | | |
| 49 | | | | | | Комплекс упражнений №1 | 1 | комбинированный | магнитофон, мультимедийное | поднимание | |
| | | | | | | | | | оборудование, видеоролик | туловища из | |
| 50 | | | | | | Комплекс упражнений №2 | 1 | комбинированный | магнитофон, мультимедийное | положения лёжа | |
| | | | | | | | | | оборудование, видеоролик | на спине руки | |
| 51 | | | | | | Комплекс упражнений №3 | 1 | комбинированный | магнитофон, мультимедийное | за головой | |
| | | | | | | | | | оборудование, видеоролик | до занятия №53 | |
| 52 | | | | | | Комплекс из не менее восьми изученных | 1 | контроль | магнитофон, мультимедийное | | |
| | | | | | | упражнений (к) | | | оборудование, видеоролик | | |
| | | | | | | **Лёгкая атлетика - кроссовая** | | | | | |
| | | | | | | **подготовка (6)** | | | | | |
| 53 | | | | | | Чередование ходьбы и бега по пересеченной | 1 | комбинированный | секундомер | равномерный бег | |
| | | | | | | местности | | | | до 3 км (д) и | |
| 54 | | | | | | Чередование равномерного бега и ускорений | 1 | комбинированный | секундомер | до 5 км (ю) | |
| 55 | | | | | | Равномерный бег и ускорение | 1 | комбинированный | секундомер | до занятия №59 | |
| 56 | | | | | | Равномерный бег по пересеченной местности | 1 | комбинированный | секундомер | | |
| 57 | | | | | | Тактика распределения сил на кроссовой | 1 | комбинированный | секундомер | | |
| | | | | | | дистанции до 2 км (д) и до 3 км (ю) | | | | | |
| 58 | | | | | | Кросс 2-3 км (д-ю) (к) | 1 | контроль | секундомер | | |
| | | | | | | **Лёгкая атлетика (20)** | | | | | |
| 59 | | | | | | **Ходьба** с изменением темпа до 3000 м, | 1 | комбинированный | лыжные палки | прыжки через | |
| | | | | | | скандинавская ходьба | | | | короткую | |
| 60 | | | | | | **Прыжки.** С места толчком двумя ногами на | 1 | комбинированный | рулетка измерительная | скакалку | |
| | | | | | | дальность | | | | до занятия №67 | |
| 61 | | | | | | Прыжки в высоту с доставанием предмета. | 1 | комбинированный | планка измерительная для | | |
| | | | | | | Прыжки на двух ногах с максимальным | | | прыжков в высоту | | |
| | | | | | | выпрыгиванием вверх | | | | | |
| 62 | | | | | | Прыжки в высоту с разбега изученным способом | 1 | комбинированный | планка, стойки для прыжков в | | |
| | | | | | | | | | высоту | | |
| 63 | | | | | | Прыжки в высоту с разбега на результат (к) | 1 | контроль | планка, стойки для прыжков в | | |
| | | | | | | | | | высоту | | |

| №№ учебных занятий | №№ группы | | | | | Наименование разделов, тем по учебной программе, тем отдельных занятий | Количество учебных часов | Тип учебного занятия | Учебно-методическая документация, средства обучения | Задание для учащихся на дом | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4-75 | 6-75 | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 64 | | | | | | Прыжки на одной ноге на дальность с | 1 | комбинированный | рулетка измерительная | | |
| | | | | | | заданным количеством прыжков. Тройные | | | | | |
| | | | | | | и пятерные прыжки на дальность | | | | | |
| 65 | | | | | | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 | комбинированный | рулетка измерительная | | |
| 66 | | | | | | Прыжки в длину с разбега (к) | 1 | комбинированный | рулетка измерительная | | |
| 67 | | | | | | **Бег.** 15-20 м из исходного положения сидя | 1 | комбинированный | секундомер | повторный бег с | |
| | | | | | | лицом или спиной к направлению бега | | | | подниманием | |
| 68 | | | | | | Бег с заданной скоростью 30, 100 м | 1 | контроль знаний | секундомер | бедра и | |
| 69 | | | | | | Бег с низкого и высокого старта 100 м на | 1 | контроль | секундомер | максимальной | |
| | | | | | | скорость (к) | | | | частотой | |
| 70 | | | | | | Бег на результат 1500 м (ю) и 1000 м* (д) | 1 | комбинированный | секундомер | движений; | |
| 71 | | | | | | Челночный бег 4х9 м | 1 | комбинированный | секундомер | до занятия №75 | |
| 72 | | | | | | Эстафетный бег по кругу с отрезками 15, 30, | 1 | комбинированный | секундомер | | |
| | | | | | | 60, 100 м | | | | | |
| 73 | | | | | | Чередование бега и ходьбы на дистанции до | 1 | комбинированный | секундомер | | |
| | | | | | | 3000 м | | | | | |
| 74 | | | | | | Равномерный и переменный бег до 2000 м (д) | 1 | контроль | секундомер | | |
| | | | | | | и 3000 м (ю) (к) | | | | | |
| 75 | | | | | | **Метание.** Мяча 150 г на дальность, метание | 1 | комбинированный | мячи, рулетка измерительная | выполнить | |
| | | | | | | гранаты 700 г с двух-четырех шагов (ю); | | | | комплекс упражн. | |
| | | | | | | теннисного мяча с четырех шагов (д) | | | | с гантелями (ю); | |
| 76 | | | | | | Метание гранаты 700 г с полного разбега по | 1 | комбинированный | мячи, граната, рулетка | подтягивание вися | |
| | | | | | | коридору 10 м на заданное расстояние (ю); | | | измерительная | из положения | |
| | | | | | | теннисного мяча с полного разбега по | | | | стоя на низкой | |
| | | | | | | коридору 10 м на заданное расстояние (д) | | | | перекладине (д) | |
| 77 | | | | | | Метание гранаты 700 г с полного разбега по | 1 | контроль | мячи, граната, рулетка | подготовка к | |
| | | | | | | коридору 10 м на дальность (ю) (к); | | | измерительная | тестированию | |
| | | | | | | теннисного мяча с полного разбега по | | | | уровня развития | |
| | | | | | | коридору 10 м на дальность (д) (к) | | | | физических | |
| 78 | | | | | | Метание теннисного мяча (д), гранаты 700 г (ю) в | 1 | комбинированный | мячи, граната, рулетка | качеств | |
| | | | | | | горизонтальную цель (гимнастический обруч) | | | измерительная | до занятия №78 | |
| | | | | | | с расстояния 20-25 м | | | | | |
| | | | | | | **Тестирование уровня развития физических** | | | | | |
| | | | | | | **качеств (3)** | | | | | |
| 79 | | | | | | Бег 30 м, 1500 м (ю); 30 м, 1000 м (д) | 1 | контроль | секундомер | глубокие | |
| 80 | | | | | | Подтягивание на перекладине (ю); поднимание | 1 | контроль | перекладина гимнастическая, | приседания с | |
| | | | | | | туловища из исходного положения лежа на | | | гимнастические маты | выпрыгиванием | |
| | | | | | | спине за 1 мин (д) | | | | вверх до | |
| 81 | | | | | | Челночный бег 4х9м; наклон вперёд из и.п. | 1 | контроль | секундомер, бруски дер., рулетка | занятия №82 | |
| | | | | | | сидя на полу; прыжок в длину с места (ю, д) | | | измерительная | | |
| 82 | | | | | | Итоговое занятие. Методика самостоятельных | 1 | обобщение и | | езда на | |
| | | | | | | занятий, самоконтроль | | систематизация знаний | | велосипеде | |
| | | | | | | | | | | до 8-10 км | |
| | | | | | | Составил преподаватель И.О.Фамилия | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |