№№ 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
						Знания (2+2)					
1						Инструктаж по правилам безопасного	2	формирование новых	инструкция по правилам	повторить ОПБП,	
						поведения учащихся и предупреждение		знаний	безопасного поведения на	подготовка к	
						травматизма во время учебных занятий; во			занятиях №83, 1;	тестированию	
						внеучебных физкультурно-оздоровительных и			лекционный материал, мульти-	до занятия №7	
						спортивно-массовых мероприятиях; при			медийное оборудование,		
						посещении спортивных соревнований; во время			видеоролики по ТБ		
						самостоятельных занятий физическими					
						упражнениями					
						Лёгкая атлетика (6)					
2						ОПБП. Бег с низкого и высокого старта 30м,	2	комбинированный	секундомер		
						100м. Кроссовый бег по пересечённой					
						местности					
3						Правила проведения соревнований по лёгкой	2	комбинированный	секундомер, мячи, гранаты,		
						атлетитке.					
						Бег с низкого и высокого старта 30м, 100м.			флажки, рулетка		
						Метание мяча 140 г (д). Метание					
						гранаты 700г (ю). Кроссовый бег по					
						пересечённой местности. Равномерный бег					
4						Бег с низкого и высокого старта 30м, 100м.	2	комбинированный	секундомер, мячи, гранаты, рулетка		
						Прыжки в длину с полного разбега способом			лопата, грабли		
						согнув ноги					
						Тестирование уровня					
						физической подготовленности (4)					
5						Челночный бег 4х9м (ю,д);	2	контроль	нормативы, секундомер,		
						прыжок в длину с места.			бруски дер., рулетка		
						Подтягивание на высокой перекладине (ю),					
						поднимание туловища из положения лёжа на					
						спине (д)					
6						Наклон вперёд из.и.п. сидя (ю,д)	2	контроль	секундомер, рулетка		
						Бег 1500м (ю), 1000м (д); 30м (ю,д)					
						Лёгкая атлетика (6)					
7						Бег на результат 100 м (к).	2	комбинированный	гранаты, мячи, флажки, рулетка	сгиб. и разгиб.рук	
						Метание гранаты 700 г на дальность (ю),			лопата, грабли, рулетка	в упоре лёжа (ю)	
						метание мяча 140 г на дальность с места (д).				от скамейки (д)	
						Кроссовый бег по пересечённой местности.				до занятия №12	
						Распределение сил в кроссовом беге на					
						различных дистанциях.					
						Прыжки в длину с полного разбега способом					
						согнув ноги					
8						Метание гранаты 700 г на дальность (ю) (к),	2	комбинированный	гранаты, мячи, флажки, рулетка		
						метание мяча 140 г на дальность с места (д) (к)			лопата, грабли		
						Прыжки в длину с полного разбега способом					
						согнув ноги					
9						Прыжки в длину с полного разбега способом	2	комбинированный	лопата, грабли		
						согнув ноги (к).					
						Бег 1 км (девушки), 2 км (юноши)					
						Акробатика (12)					
10						ОПБП. Два кувырка в группировке вперед и	2	комбинированный	акробатическая дорожка,	поднимание	
						назад слитно.			гимнастические маты	туловища из	
						Комбинация упражнений из 4-5 элементов (ю).				положения лёжа	
						Комбинация упражнений из 5-7 элементов (д).				на спине руки	
11						Стойка на голове и руках силой (ю)	2	комбинированный	акробатическая дорожка,	за головой (д),	
						Два кувырка в группировке вперед и назад			гимнастические маты	поочерёдные	
						слитно.				приседание на	
						Комбинация упражнений из 4-5 элементов (ю).				правой и левой	
						Комбинация упражнений из 5-7 элементов (д)				ноге с опорой (ю)	
						равновесие на одной ноге "ласточка" (д)				до занятия №17	
12						Подъём разгибом с головы (ю)	2	комбинированный	акробатическая дорожка,		
						Стойка на лопатках с попеременным			гимнастические маты		
						сгибанием ног (д).					
						Комбинация упражнений из 4-5 элементов (ю).					
						Комбинация упражнений из 5-7 элементов (д)					
13						Комбинация из кувырков.	2	комбинированный	акробатическая дорожка,		
						Стойка на руках толчком одной махом другой			гимнастические маты		
						ноги с опорой о стенку (ю)					
						Мост из положения стоя (с помощью) (д)					
						Комбинация упражнений из 4-5 элементов (ю).					
						Комбинация упражнений из 5-7 элементов (д)					
14						Два кувырка в группировке назад слитно.	2	комбинированный	акробатическая дорожка,		
						Кувырок назад в "полушпагат" (д).			гимнастические маты		
						Комбинация упражнений из 4-5 элементов (ю).					
						Комбинация упражнений из 5-7 элементов (д)					
15						Комбинация упражнений из 4-5 элем. (ю) (к).	2	комбинированный	акробатическая дорожка,		
						Комбинация упражнений из 5-7 элем. (д) (к)			гимнастические маты		
						Плавание (12)					
16						ОПБП. Выполнение имитационных движений	2	комбинированный	мультимедийное оборудование.	прыжки через	
						гребка руками способом: "кроль на спине",			видеофильм по плаванью	короткую	
						"кроль на груди", "брасс". Имитационные				скакалку	
						упражнения для развития координации				до занятия №22	
						движений рук и ног					
17						Имитация техники способов "брасс", "кроль на	2	комбинированный	свисток		
						спине", "кроль на груди" (по элементам и в					
						полной координации).					
						Кроль на груди. Скольжение по поверхности					
						воды на груди. Дыхание. Движения рук.					
						Согласование движений рук и дыхания.					
						Движения ног.					
18						Имитация техники способов "брасс", "кроль на	2	комбинированный	свисток		
						спине", "кроль на груди" (по элементам и в					

№№ 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
						полной координации). Старт с бортика.					
						Кроль на спине. Скольжение по поверхности					
						воды на спине. Дыхание. Движения рук.					
						Согласование движений рук и дыхания.					
						Движения ног. Согласование движений рук,					
						ног и дыхания.					
19						Имитация техники способов "брасс", "кроль на	2	комбинированный	свисток		
						спине", "кроль на груди" (по элементам и в					
						полной координации). Старт с бортика.					
						Брасс. Скольжение по поверхности воды на					
						груди. Согласование движений рук и дыхания.					
						Движения ног. Согласование движений рук,					
						ног и дыхания					
20						Специальные упражнения для отработки	2	комбинированный	свисток		
						поворота на суше. Старт с тумбочки.					
						Поворот с толчком ногами о бортик.					
						Кроль на груди, брасс					
21						Имитация техники способов "брасс", "кроль на	2	комбинированный	свисток		
						спине", "кроль на груди" (по элементам и в					
						полной координации). Старт с тумбочки (к).					
						Старт из воды. Плавание 50м на результат (к).					
						Баскетбол (12)					
22						ОПБП. Ведение мяча попеременно правой и	2	комбинированный	мячи, свисток	подъём	
						левой руками. Передачи и ловля мяча				переворотом (ю),	
						различными способами в движении.				приседания на	
						Штрафной бросок. Двухсторонняя игра				двух ногах (д)	
23						Ведение мяча попеременно правой	2	комбинированный	мячи, свисток	до занятия №34	
						и левой руками без зрительного контроля.					
						Штрафной бросок. Двухсторонняя игра					
24						Ведение мяча попеременно правой	2	комбинированный	мячи, свисток		
						и левой руками со сменой скорости и					
						направления движения. Броски мяча по					
						кольцу после ведения и двух шагов.					
						Двухсторонняя игра					
25						Ведение мяча попеременно правой и левой	2	комбинированный	мячи, свисток		
						руками без зрительного контроля, со сменой					
						скорости и направления движения.					
						Штрафной бросок. Судейство игры в					
						баскетбол. Двухсторонняя игра					
26						Действия игрока при персональной и зонной	2	комбинированный	мячи, свисток		
						защите. Двухсторонняя игра					
27						Штрафной бросок (к). Двухсторонняя игра	2	контроль	мячи, свисток		
						Волейбол (12)					
28						ОПБП. Верхняя и нижняя передачи. Судейство	2	комбинированный	мячи, свисток		
						игры в волейбол. Двухсторонняя игра					
29						Передачи двумя руками сверху и снизу в парах.	2	комбинированный	мячи, свисток		
						Двухсторонняя игра					
30						Прием мяча снизу двумя и одной рукой	2	комбинированный	мячи, свисток		
						Судейство игры в волейбол.					
						Двухсторонняя игра					
31						Верхняя и нижняя подачи мяча.	2	комбинированный	мячи, свисток		
						Двухсторонняя игра					
32						Передачи двумя руками сверху и снизу в	2	комбинированный	мячи, свисток		
						парах/тройках, с переменой мест.					
						Двухсторонняя игра					
33						Передачи мяча сверху (к), снизу (к).	2	контроль	мячи, свисток		
						Нижняя и верхняя подачи (к)					
						Гимнастика атлетическая (12) (ю)					
34						ОПБП. Упражнения для развития силы и силовой	2	комбинированный	тренажёры, штанга, гантели	подтягивание на	
						выносливости и формирования рельефа мышц				перекладине (ю)	
						верхнего плечевого пояса.				до занятия №40	
						Комплексы упражнений для формирования					
						мышечной массы					
35						Упражнения для развития силы и силовой	2	комбинированный	тренажёры, штанга, гантели		
						выносливости и формирования рельефа мышц					
						спины.					
						Комплексы упражнений для формирования					
						мышечной массы					
36						Упражнения для развития силы и силовой	2	комбинированный	тренажёры, штанга, гантели		
						выносливости грудных мышц					
						Комплексы упражнений для формирования					
						мышечной массы					
37						Упражнения для развития силы и силовой	2	комбинированный	тренажёры, штанга, гантели		
						выносливости мышц живота					
						Комплексы упражнений для формирования					
						мышечной массы					
38						Упражнения для развития силы и силовой	2	комбинированный	тренажёры, штанга, гантели		
						выносливости мышц ног					
						Комплексы упражнений для формирования					
						мышечной массы					
39						Упражнения с различными отягощениями; с	2	комбинированный	тренажёры, штанга, гантели		
						преодолением упругих свойств предметов (к)					
						Комплексы упражнений для формирования					
						мышечной массы					
						Аэробика спортивная (12) (д)					
34						Комплекс упражнений №1		комбинированный	магнитофон, мультимедийное	поднимание	
									оборудование, видеоролик	туловища из	
35						Комплекс упражнений №2		комбинированный	магнитофон, мультимедийное	положения лёжа с	
									оборудование, видеоролик	согнутыми ногами	

№№ 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
36						Комплекс упражнений №3		комбинированный	магнитофон, мультимедийное	до занятия №40	
									оборудование, видеоролик		
37						Комплекс упражнений №4		комбинированный	магнитофон, мультимедийное		
									оборудование, видеоролик		
38						Комплекс упражнений №5		комбинированный	магнитофон, мультимедийное		
									оборудование, видеоролик		
39						Комплекс из не менее восьми изученных		контроль	магнитофон, мультимедийное		
						упражнений (к)			оборудование, видеоролик		
						Лёгкая атлетика (6)					
40						ОПБП. Прыжки в высоту с неполного разбега	2	комбинированный	стойки, планка, мат,	вис согнув руки	
						способом "перешагивание"			планка измерительная для	на перекладине	
									прыжков в высоту	до занятия №43	
41						Прыжки в высоту с полного разбега	2	комбинированный	стойки, планка, мат,		
						способом "перешагивание"			планка измерительная для		
									прыжков в высоту		
42						Прыжки в высоту с разбега на результат (к)	2	контроль	стойки, планка, мат,		
									планка измерительная для		
									прыжков в высоту		
						Футбол (12)					
43						ОПБП. Ведение мяча внутренней и внешней	2	комбинированный	мячи, свисток	подъём ног в висе	
						частью подъема стопы правой и левой ногами с				на перекладине	
						обводкой стоек.				до занятия №49	
						Двухсторонняя игра					
44						Ведение мяча внутренней и внешней частью	2	комбинированный	мячи, свисток		
						подъема стопы правой и левой ногами с					
						изменением скорости и направления движения					
						Двухсторонняя игра					
45						Удары (передачи) по неподвижному и	2	комбинированный	мячи, свисток		
						катящемуся мячу внутренней и внешней					
						стороной стопы. Двухсторонняя игра					
46						Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	комбинированный	мячи, свисток		
						Судейство игры в футбол.					
						Двухсторонняя игра					
47						Судейство игры в футбол. Тактические	2	комбинированный	мячи, свисток		
						комбинации. Вбрасывание мяча из-за боковой					
						линии. Двухсторонняя игра					
48						Удары (передачи) по неподвижному и	2	контроль	мячи, свисток		
						катящемуся мячу внутренней и внешней					
						стороной стопы по воротам (к). Двухсторонняя					
						игра					
						Лёгкая атлетика (16)					
49						Метание мяча 140 г на дальность (д),	2	комбинированный	секундомер, мячи, гранаты, рулетка	подготовка к	
						метание гранаты 700 г на дальность (ю)			лопата, грабли	тестированию	
						Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.				уровня развития	
						Кроссовый бег по пересечённой местности				физических	
50						Метание мяча 140 г на дальность (д),	2	комбинированный	секундомер, мячи, гранаты, рулетка	качеств	
						метание гранаты 700 г на дальность (ю)			лопата, грабли	до занятия №57	
						Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.					
						Кроссовый бег по пересечённой местности.					
						Распределение сил в кроссовом беге на					
						различные дистанции					
51						Метание мяча 140 г на дальность (д),	2	комбинированный	секундомер, мячи, гранаты, рулетка		
						метание гранаты 700 г на дальность (ю)			лопата, грабли		
						Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.					
						Кроссовый бег по пересечённой местности.					
						Распределение сил в кроссовом беге на					
						различные дистанции. Финишное ускорение					
52						Метание мяча 140 г на дальность (д) (к),	2	комбинированный	секундомер, мячи, гранаты, рулетка		
						метание гранаты 700 г на дальность (ю) (к).					
						Бег с изменением скорости на					
						определенных участках дистанции					
53						Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	2	комбинированный	рулетка измерительная, секундомер,		
						(к). Повторный бег с различными паузами			лопата, грабли		
						отдыха					
54						Повторный бег с различными паузами отдыха	2	комбинированный	секундомер		
55						Кроссовый бег по пересечённой местности	2	контроль	секундомер		
						3000 м (ю) (к), 2000 м (д) (к)					
56						Бег на результат 1500 м (д) (к), 3000 (ю) (к)	2	контроль	секундомер		
						Тестирование уровня					
						физической подготовленности (4)					
57						Челночный бег 4х9м (ю,д);	2	контроль	нормативы, секундомер,	????	
						прыжок в длину с места.			бруски дер., рулетка		
						Подтягивание на высокой перекладине (ю),					
						поднимание туловища из положения лёжа на					
						спине (д)					
58						Наклон вперёд из.и.п. сидя (ю,д)	2	контроль	секундомер, рулетка		
						Бег 1500м (ю), 1000м (д); 30м (ю,д)					
59						Итоговое занятие. Методика самостоятельных	2	обобщение и		езда на	
						занятий, самоконтроль		систематизация знаний		велосипеде	
										до 8-10 км	
						Составил преподаватель А.В.Мацеюк	118				