

Приложение СОО9 к Приказу № 242/1-ОД от 17.04.2020

Изменения в рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

(Приложение 9 к ООП СОО МБОУ СОШ № 24)

Изложить пункт 3 в следующей редакции:

3. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Легкая атлетика (13)			
1	Инструктаж по Технике Безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м)	1	Инструктаж по Технике Безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м)
2	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег.	1	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег.
3	Низкий старт (30м) бег по дистанции (70-90м). Финиширование	1	Низкий старт (30м) бег по дистанции (70-90м). Финиширование
4	Низкий старт (30м) бег по дистанции (70-90м) эстафетный бег.	1	Низкий старт (30м) бег по дистанции (70-90м) эстафетный бег. Подготовка к соревновательной деятельности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО
5	Бег на результат (100м) развитие скоростных качеств.	1	Бег на результат (100м) развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Бег на средние дистанции.
6	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО
7	Бег (24мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Бег (24мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта: «Лапта», «Городки», «Кулачный бой»
8	Бег (26мин) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Бег (26мин) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах

			спорта: «Лапта», «Городки», «Кулачный бой»
9	Бег (28мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Бег (28мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности.
10	Бег на результат: (3000м)- м (2000м)-д	1	Бег на результат (3000м)- (2000м)-д. Особенности соревнования деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности
11	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
12	Подтягивание на высокой перекладине-м, на низкой-д. Наклон вперед с прямыми ногами. Развитие силовых качеств	1	Подтягивание на высокой перекладине-м, на низкой-д. Наклон вперед с прямыми ногами. Развитие силовых качеств. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности.
13	Метание гранаты 700гр-м., 500гр-д Подвижные игры. «Лапта», «Кулачный бой», «Городки»	1	Метание гранаты 700гр-м.,500гр-д Техническая и тактическая и тактическая подготовка в национальных видах спорта: «Лапта», «Городки», «Кулачный бой» . Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТОПередвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
Спортивные игры Волейбол (12)			
14	Инструктаж по Технике Безопасности. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.
15	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.
16	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку.	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку.
17	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.
18	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.
19	Контроль техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1	Контроль техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.

20	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.
21	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.
22	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.
23	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре-волейбол
24	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре- волейбол
25	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре-волейбол
Гимнастика (23)			
26	Инструктаж по Технике Безопасности. Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы.	1	Инструктаж по ТБ. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Плавание на груди, спине, боку с грузом на плечах Теория
27	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, лазание по шесту в два приема.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, лазание по шесту в два приема.
28	Перестроения. Лазание по шесту на скорость.	1	Перестроения. Лазание по шесту на скорость. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры
29	Длинный кувырок в перед, через препятствие в 90см (М), акробатические упражнения(Д).	1	Длинный кувырок в перед, через препятствие в 90см (М), акробатические упражнения(Д).Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических гимнастических комбинациях
30	Совершенствование длинного кувырка в перед, через препятствие в 90см (М), акробатические упражнения(Д).	1	Длинный кувырок в перед, через препятствие в 90см (М), акробатические упражнения(Д).Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических гимнастических комбинациях

31	Закрепление техники длинного кувырка вперед, через препятствие в 90см (М), акробатические упражнения (Д).	1	Длинный кувырок вперед, через препятствие в 90см (М), акробатические упражнения (Д). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических гимнастических комбинациях
32	Освоение техники стойка на руках (с помощью).	1	Стойка на руках (с помощью). Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Значение банных процедур
33	Совершенствование техники стойка на руках (с помощью). Атлетическая гимнастика	1	Стойка на руках (с помощью). Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы
34	Закрепление техники стойка на руках (с помощью).	1	Стойка на руках (с помощью). Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы
35	Опорный прыжок через козла(Д), через коня (М).	1	Опорный прыжок через козла(Д), через коня (М). Индивидуально-ориентировочные здоровьесберегающие технологии, гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег
36	Обучение технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой(Д)	1	Прыжок углом с разбега, толчком одной ногой(Д). Индивидуально-ориентировочные здоровьесберегающие технологии, гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег
37	Совершенствование технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой(Д)	1	Прыжок углом с разбега, толчком одной ногой(Д). Индивидуально-ориентировочные здоровьесберегающие технологии, гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег
38	Закрепление технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой(Д)	1	Прыжок углом с разбега, толчком одной ногой(Д). Индивидуально-ориентировочные здоровьесберегающие технологии, гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег
39	Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед.	1	Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом,

			темпом, пространственной точностью
40	Совершенствование акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед.	1	Совершенствование акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью
41	Закрепление акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед.	1	Закрепление акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью
42	Разучивание акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	1	Разучивание акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью
43	Совершенствование акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	1	Совершенствование акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью
44	Закрепление акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	1	Закрепление акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью
45	Эстафеты с предметами. Аэробика	1	Эстафеты с предметами. Аэробика: индивидуально-подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц
46	Тестирование на гибкость	1	Тестирование на гибкость. Аэробика: индивидуально-подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц
47	ОРУ с гимнастическим инвентарем	1	ОРУ с гимнастическим инвентарем. Аэробика: индивидуально-подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц

48	ОРУ с гимнастическим инвентарем	1	ОРУ с гимнастическим инвентарем.
Лыжная подготовка (24)			
49	Инструктаж по Технике Безопасности. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов	1	ИОТ-19. Инструктаж по Технике Безопасности. по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование техники одновременных ходов
50	Совершенствование техники одновременных ходов	1	Совершенствование техники одновременных ходов.
51	Овладения навыками перехода от попеременного двушажного хода к одновременным ходам.	1	Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам.
52	Совершенствование техники преодоления мелких неровностей.	1	Преодоление мелких неровностей.
53	Совершенствование техники подъема «Ёлочкой».	1	Подъема «Ёлочкой».
54	Совершенствование техники перехода от попеременного двушажного хода к одновременным ходам; подъем «Ёлочкой».	1	Совершенствование техники перехода от попеременного двушажного хода к одновременным ходам; подъем «Ёлочкой».
55	Совершенствование техники поворота упором двумя лыжами.	1	Совершенствование техники поворота упором двумя лыжами.
56	Совершенствование техники поворота упором двумя лыжами. П/И	1	Совершенствование техники поворота упором двумя лыжами. П/И
57	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.	1	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.
58	Применение изученных приемов на дистанции до 3км.	1	Применение изученных приемов при передвижении на лыжах на дистанции до 3км.
59	Применение изученных приемов на дистанции до 3км.	1	Применение изученных приемов при передвижении на лыжах на дистанции до 3км.
60	Контроль прохождения дистанции 3км.	1	Контроль прохождения дистанции 3км.
61	Применение изученных приемов при передвижении до 4км.	1	Применение изученных приемов при передвижении на лыжах до 4км.
62	П/И «Гонка с палками и без палок».	1	П/И «Гонка с палками и без палок».
63	Контроль прохождения дистанции 4км	1	Контроль прохождения дистанции 4км. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО
64	Применение изученных	1	Применение изученных приемов при

	приемов на дистанции до 5км.		передвижении на лыжах на дистанции до 5км.
65	Применение изученных приемов на дистанции до 5км.	1	Применение изученных при передвижении на лыжах приемов на дистанции до 5км. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО
66	Совершенствование техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.	1	Совершенствование техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.
67	Совершенствование техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.	1	Совершенствование техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.
68	Развитие выносливости	1	Развитие выносливости
69	П/И – эстафеты «Бег без палок».	1	П/И – эстафеты «Бег без палок».
70	П/И – эстафеты «Бег без палок».	1	П/И – эстафеты «Бег без палок».
71	Зимние П/И «Защита укрепления», «Пятнашки».	1	Зимние П/И «Защита укрепления», «Пятнашки».
72	Зимние П/И «Защита укрепления», «Пятнашки».	1	Зимние П/И «Защита укрепления», «Пятнашки».
Гимнастика (строевые упражнения) 6			
73	Инструктаж по Технике Безопасности. Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей. Приемы защиты и самообороны. Страховка
74	Повторение перестроений из колонны по два в колонну по одному. Развитие силовых способностей.	1	Повторение перестроений из колонны по два в колонну по одному. Развитие силовых способностей. Приемы защиты и самообороны. Страховка
75	Повторение: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие координационных способностей.	1	Повторение: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие координационных способностей. Приемы защиты и самообороны. Страховка
76	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие координационных способностей.	1	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий
77	Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий
78	Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 и 8 в	1	Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 и 8 в движении. Развитие

	движении. Развитие скоростно-силовых качеств.		скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий
Спортивные игры. (Баскетбол) 1(4)			
79	Инструктаж по Технике Безопасности. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры
80	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.
81	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Контроль броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Контроль броска мяча в прыжке со средней дистанции.
82	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре- баскетбол
83	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре- баскетбол
84	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре- баскетбол
85	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением	1	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением
86	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением	1	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением
87	Контроль броска в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением	1	Контроль броска в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением
88	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.	1	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.
89	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.	1	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.

90	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.	1	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.
91	Учебная игра	1	Учебная игра
92	Учебная игра	1	Учебная игра
Легкая атлетика (10)			
93	Инструктаж по Технике Безопасности. Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Бег 25 мин. Бег на длинные дистанции. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости
94	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО
95	Бег на результат 3000м д-2000м	1	Бег на результат 3000м д-2000м:
96	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м).	1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м).
97	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.	1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.
98	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег.	1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег.
99	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину и в высоту с разбега
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО
101	Тестирование физ. подготовки: прыжки с разбега, с места. Игра в мини-футбол	1	Тестирование физ. подготовки: прыжки с разбега, с места. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре-мини-футбол. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО
102	Подтягивание: на высокой перекладине — м. на низкой -д. Игра в мини-футбол	1	Подтягивание: на высокой перекладине – м на низкой -д. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре-мини-футбол.

11 класс

№ п/п	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Легкая атлетика (13)			
1	Инструктаж по Технике Безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Современные оздоровительные системы го физического воспитания в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции
2	Низкий старт (30м). Бег по дистанции 70-90м. Эстафетный бег.	1	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег.
3	Низкий старт (30м) бег по дистанции (70-90м). Финиширование	1	Низкий старт (30м) бег по дистанции (70-90м). Финиширование
4	Низкий старт (30м) бег по дистанции (70-90м) эстафетный бег.	1	Низкий старт (30м) бег по дистанции (70-90м) эстафетный бег.
5	Бег на результат (100м) развитие скоростных качеств.	1	Бег на результат (100м) развитие скоростных качеств.
6	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре
7	Бег (24мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Бег (24мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре
8	Бег (26мин) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Бег (26мин) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения

9	Бег (28мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Бег (28мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения
10	Бег на результат: (3000м)- м (2000м)-д	1	Бег на результат (3000м)- (2000м)-д
11	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыжки в длину с разбега, с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
12	Подтягивание на высокой перекладине-м, на низкой-д. Наклон вперед с прямыми ногами. Развитие силовых качеств	1	Подтягивание на высокой перекладине-м, на низкой-д. Наклон вперед с прямыми ногами. Развитие силовых качеств
13	Метание гранаты 700гр-м., 500гр-д	1	Метание гранаты 700гр-м.,500гр-д
Спортивные игры. Волейбол (14)			
14	Инструктаж по Технике Безопасности. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Основы законодательства Р.Ф. в области ФК, спорта, туризма, охраны здоровья.
15	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.
16	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку.
17	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.
18	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.
19	Контроль техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1	Контроль техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий
20	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий
21	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий
22	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.	1	Верхняя прямая подача мяча и нижний прием. Учебная игра.
23	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра

24	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра
25	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра
26 27	Игра в мини -волейбол	2	Игра в мини -волейбол
Гимнастика (22)			
28	Инструктаж по Технике Безопасности. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	1	Инструктаж по ТБ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры.
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, лазание по шесту в два приема.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, лазание по шесту в два приема.
30	Перестроения. Лазание по шесту на скорость.	1	Перестроения. Лазание по шесту на скорость.
31- 33	Длинный кувырок в перед, через препятствие в 90см (М), ритмическая гимнастика (Д).	3	Длинный кувырок в перед, через препятствие в 90см (М). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (Д).
34	Освоение техники стойки на руках (с помощью).	1	Освоение техники стойки на руках (с помощью).
35	Освоение техники стойки на руках (с помощью). Оздоровительные системы физического воспитания	1	Освоение техники стойки на руках (с помощью). Оздоровительные системы физического воспитания.
36	Закрепление техники стойки на руках (с помощью).	1	Закрепление техники стойки на руках (с помощью).
37	Опорный прыжок через козла(Д), через коня (М).	1	Опорный прыжок через козла(Д), через коня (М).
38	Обучение технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой (Д)	1	Обучение технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой (Д)
39	Совершенствование технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой (Д)	1	Совершенствование технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой (Д)
40	Закрепление технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой (Д)	1	Закрепление технике прыжка углом с разбега, толчком одной ногой (Д)
41	Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стой ка на руках и	1	Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стой ка на руках и голове, кувырок вперед.

	голове, кувырок вперед.		
42	Совершенствование акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед.	1	Совершенствование акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед.
43	Закрепление акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед.	1	Закрепление акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках и голове, кувырок вперед.
44	Разучивание акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	1	Разучивание акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.
45	Совершенствование акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ	1	Совершенствование акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, и скоростно-силовых упражнений.
46	Закрепление акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ	1	Закрепление акробатической комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц
47	Эстафеты с предметами	1	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием. Эстафеты с предметами
48	Тестирование на гибкость	1	Тестирование на гибкость
49	ОРУ с гимнастическим инвентарем	1	ОРУ с гимнастическим инвентарем. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы
Лыжная подготовка (24)			
50	Инструктаж по охране труда на уроках по лыжной подготовке.	1	ИОТ-19. Инструктаж по охране труда на уроках по лыжной подготовке. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительные ходьба и бег.
51	Совершенствование техники одновременных ходов	1	Совершенствование техники одновременных ходов.
52	Овладения навыками перехода от попеременного двушажного хода к одновременным ходам.	1	Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам.

53	Совершенствование техники преодоления мелких неровностей.	1	Преодоление мелких неровностей.
54	Совершенствование техники подъема «Ёлочкой».	1	Подъема «Ёлочкой».
55	Совершенствование техники перехода от попеременного двушажного хода к одновременным ходам; подъем «Ёлочкой».	1	Совершенствование техники перехода от попеременного двушажного хода к одновременным ходам; подъем «Ёлочкой».
56	Совершенствование техники поворота упором двумя лыжами.	1	Совершенствование техники поворота упором двумя лыжами.
57	Совершенствование техники поворота упором двумя лыжами. П/И	1	Совершенствование техники поворота упором двумя лыжами. П/И
58	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.	1	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.
59	Применение изученных приемов на дистанции до 3км.	1	Применение изученных приемов на дистанции до 3км.
60	Применение изученных приемов на дистанции до 3км.	1	Применение изученных приемов на дистанции до 3км.
61	Контроль прохождения дистанции 3км.	1	Контроль прохождения дистанции 3км.
62	Применение изученных приемов при передвижении до 4км.	1	Применение изученных приемов при передвижении до 4км.
63	П/И «Гонка с палками и без палок».	1	П/И «Гонка с палками и без палок».
64	Контроль прохождения дистанции 4км	1	Контроль прохождения дистанции 4км
65	Применение изученных приемов на дистанции до 5км.	1	Применение изученных приемов на дистанции до 5км.
66	Применение изученных приемов на дистанции до 5км.	1	Применение изученных приемов на дистанции до 5км.
67	Совершенствование техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.	1	Совершенствование техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.
68	Совершенствование техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.	1	Совершенствование техники движения туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения.
96	Развитие выносливости	1	Развитие выносливости
70	П/И – эстафеты «Бег без палок».	1	П/И – эстафеты «Бег без палок».
71	П/И – эстафеты «Бег без палок».	1	П/И – эстафеты «Бег без палок».

72	Зимние П/И «Защита укрепления», «Пятнашки».	1	Зимние П/И «Защита укрепления», «Пятнашки».
73	Зимние П/И «Защита укрепления», «Пятнашки».	1	Зимние П/И «Защита укрепления», «Пятнашки».
Гимнастика. Строевые упражнения (6)			
74	Инструктаж по Технике Безопасности. Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.	1	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Ф.П. средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы (индивидуальные, групповые и командные).
75	Повторение перестроений из колонны по два в колонну по одному. Развитие силовых способностей.	1	Повторение перестроений из колонны по два в колонну по одному. Развитие силовых способностей. Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.
76	Повторение: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие координационных способностей.	1	Повторение: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие координационных способностей.
77-79	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие координационных способностей.	3	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие координационных способностей. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.
Спортивные игры. Баскетбол (14)			
80	Инструктаж по Технике Безопасности. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.
81	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.
82	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Контроль броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Контроль броска мяча в прыжке со средней дистанции.
83	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
84	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

85	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Проведение фрагментов урока с элементами обучения движениям и развития физических качеств. (в роли помощника).
86	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением	1	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением
87	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением	1	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением
88	Контроль броска в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением	1	Контроль броска в прыжке с дальней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением
89	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.	1	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.
90	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.	1	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.
91	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.	1	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.
92	Учебная игра	1	Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий
93	Учебная игра	1	Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий
Легкая атлетика (9)			
94	Инструктаж по Технике Безопасности. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Бег 25 мин	1	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Развитие выносливости
95	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий.. Бег 25 мин.	1	Инструктаж по Технике Безопасности. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий..
96	Бег на результат 3000м д-2000м	1	Бег на результат 3000м д-2000м:
97	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м).	1	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Тестирование физ. подготовки: прыжки с разбега, с места. Судейство спортивных П/И Подтягивание: на высокой перекладине - м.

			на низкой -д. Элементы техники национальных видов спорта соревнований
98	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.	1	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств
99	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег.	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств		
101	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств		
102	Тестирование физ. подготовки: прыжки с разбега, с места Подтягивание: на высокой перекладине — м. на низкой - д. П/И		