



дата	№ урока	Содержание (тема)	Тип учебного занятия	Задание на самост. работу	На сам. изучение за счет сокращения на праздн. дни и другие причины
<b>1 семестр 34 часов</b>					
	1-2	Основы знаний	Вводный инструктаж. Практические занятия		
	3-4	Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практические занятия		
	5-6	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Практические занятия	Самостоятельная работа:Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 6 ч.	
	7-8	Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Практические занятия		
	9-10	Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практические занятия	Самостоятельная работа:Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов	

				суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 5 ч.	
	11-12	Техника длительного бега. Равномерный бег	Практические занятия		
	13-14	Техника длительного бега. Длинные дистанции	Практические занятия		
	15-16	Техника метания гранаты (250 гр) с места. Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практические занятия		
	17-18	Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практические занятия		
	19-20	Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	Практические занятия	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 5 ч.	
	21-22	Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)	Практические занятия		
	23-24	Техника прыжка в длину с места и разбега.	Практические занятия		
	25-26	Техника метания малого мяча с места и разбега.	Практические занятия		
	27-28	Техника метания малого мяча Бросок набивного мяча	Практические занятия		
	29-30	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Практические занятия	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов	

				утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 5 ч.	
	31-32	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	Практические занятия		
	33-34	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	Практические занятия		
<b>2 семестр 58 часов</b>					
	35-36	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Практические занятия		
	37-38	Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.	Практические занятия		
	39-40	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Практические занятия	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 5 ч.	
	41-42	Основы знаний	Вводный инструктаж. Практические занятия		
	43-44	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	Практические занятия		
	45-46	Техника выполнения ОРУ на месте без предмета	Практические занятия		
	47-48	Техника выполнения ОРУ на месте	Практические		

		с предметом.	занятия		
	49-50	Техника выполнения висов и упоров	Практические занятия		
	51	Техника выполнения опорных прыжков Зачет.	Практические занятия		
	52-53	Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия		
	54-55	Упражнения в равновесии	Практические занятия		
	56-57	Техника выполнения силовых упражнений	Практические занятия	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 3 ч.	
	58-59	Основы знаний. Техника попеременного двухшажного хода	Вводный инструктаж. Практические занятия		
	60-61	Техника выполнения одновременных ходов.	Практические занятия	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время. 5 ч	
	62-63	Техника одновременного безшажного хода	Практические занятия		
	64-65	Техника одновременного одношажного хода	Практические занятия		
	66-67	Техника одновременного одношажного хода	Практические занятия		
	68-69	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Практические занятия		
	70-71	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	Практические занятия	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время. 5 ч	
	72-73	Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук	Практические занятия		
	74-75	Техника попеременного	Практические		

		четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног	занятия		
	76-77	Техника попеременного четырёхшажного хода	Практические занятия		
	78-79	Техника выполнения конькового хода. Работа рук	Практические занятия		
	80-81	Техника выполнения конькового хода. Работа ног	Практические занятия	Самостоятельна я работа:Выполне ние комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 5 ч.	
	82-83	Техника выполнения конькового хода	Практические занятия		
	84-85	Техника выполнения конькового хода. Координация движений	Практические занятия		
	86-87	Техника преодоления контруклона	Практические занятия		
	88-89	Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения	Практические занятия		
	90-91	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	Практические занятия		

### **3 семестр 32 часов**

	92-93	Основы знаний	Вводный инструктаж. Практические занятия		
	94-95	Техника передачи мяча сверху у сетки	Практические занятия	Самостоятельна я работа: Совершенствова ние техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельны х занятий. 5 ч.	

	96-97	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке	Практические занятия		
	98-99	Техника приема мяча, отраженного сеткой	Практические занятия		
	100-101	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	Практические занятия	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.. 5 ч.	
	102-103	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства	Практические занятия		
	104-105	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе. Зачет.	Практические занятия		
	106-107	Основы знаний	Вводный инструктаж. Практические занятия		
	108-109	Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практические занятия		
	110-111	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Практические занятия	Самостоятельная работа:Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 5 ч.	
	112-113	Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Практические занятия		
	114-115	Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практические занятия		

	116-117	Техника длительного бега. Равномерный бег	Практические занятия		
	118-119	Техника выполнения акробатических упражнений	Практические занятия		
	120-121	Упражнения в равновесии	Практические занятия		
	122-123	Техника выполнения силовых упражнений	Практические занятия	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2 ч.	
<b>4 семестр 47 часов</b>					
	124-125	Основы знаний. Техника попеременного двухшажного хода	Вводный инструктаж. Практические занятия		
	126-127	Техника выполнения одновременных ходов.	Практические занятия	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время. 5 ч	
	128-129	Техника одновременного безшажного хода	Практические занятия		
	130-131	Техника одновременного одношажного хода	Практические занятия		
	132-133	Техника одновременного одношажного хода	Практические занятия		
	134-135	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Практические занятия		
	136-137	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы	Практические занятия	Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время. 5 ч	
	138-139	Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук	Практические занятия		
	140-141	Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног	Практические занятия		
	142-143	Техника попеременного четырёхшажного хода	Практические занятия		



	144-145	Техника выполнения конькового хода. Работа рук	Практические занятия		
	146-147	Техника выполнения конькового хода. Работа ног	Практические занятия	Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 5 ч.	
	148-149	Техника выполнения конькового хода	Практические занятия		
	150-151	Техника выполнения конькового хода. Координация движений	Практические занятия		
	152-153	Техника преодоления контруклона	Практические занятия		
	154-155	Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения	Практические занятия		
	156-157	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	Практические занятия		
	158-159	Основы знаний	Вводный инструктаж. Практические занятия		
	160-161	Техника передачи мяча сверху у сетки	Практические занятия	Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 5 ч.	
	162-163	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке	Практические занятия		
	164-165	Техника приема мяча, отраженного сеткой	Практические занятия		
	166-167	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	Практические занятия	Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых	

				двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.. 5 ч.	
	168-169	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства	Практические занятия		
	170-171	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе. Диф.зачет.	Практические занятия		

**Карта распределения бюджета времени и проведение учебных занятий, аттестации**

Руководитель физ. воспитания \_\_\_\_\_ Рудых В.А.