

ВПФ	Класс	Вариант							
	7								
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание урока	Материалы, пособия	Дом. задание и подробности урока	Предметно-информ. составл.	Деят-но-коммуник. составл.
Учебные занятия по преодолению препятствий		Правила безопасности на спортивной площадке, на полосе препятствий, на тренажерном зале. Бег 30м.	1						
		Бег по пересеченной местности. Бег 60м.	1						
		Техника бега в гору, при спуске.	1						
Обучение приемам и действиям на полосе препятствий		Перелазание через препятствие с опорой на руки, прыжки в глубину, пролезание, соскакивание, выскакивание	1						
		Бег с преодолением полосы препятствий в составе класса	1						
Силовая подготовка прикладная атлетическая гимнастика		Меры безопасности на занятиях силовой подготовкой. Упражнения для развития силы и подвижности пальцев.	1						
		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1						
		Упражнения для мышц туловища.							
		Упражнения для мышц ног, упражнения на тренажерах.	1						
Обучение приемам нападения и самозащиты		Профилактика травматизма во время обучения приемам самозащиты. Специальные упражнения для развития гибкости. Упражнение на равновесие и устойчивость	1						
		Боевая стойка. Удары руками. Обучение техники ударов ногами	1						
		Защитные действия от ударов	2						
		Специальный комплекс рукопашного боя "Бой с тенью" комбинация на 16 счетов	2						
		Комбинированное силовое упражнение на перекладине	2						
Учебные занятия по боевым приемам борьбы рукопашный бой		Профилактика травматизма на занятиях по рукопашным схваткам, на занятиях по боксу. Самостраховка, группировка, перекуты, кувьрки, падение	1						
		Защитные действия от ударов рукой, ногой.	2						
		Защита от удара ножом сверху	2						
		Защита от удара ножом снизу	1						
		Защита от удара ножом наотмашь	1						
Учебные занятия по боксу		Изучение боевой стойки и передвижений	1						
		Техника ударов и защита	2						
		Специальные упражнения на снарядах	1						
Прикладная атлетическая гимнастика		Техника безопасности на занятиях по прикладной атлетической гимнастике, на спортивной площадке, на полосе препятствий, упражнения с гантелями	1						
		Упражнения с дисками от штанги	1						
		Упражнения на тренажерах	1						
Легкая атлетика и ускоренное передвижение		Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м	1						
		Бег на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м	1						
		Овладение техникой бега по пересеченной местности	1						
Обучение приемам и действиям на полосе препятствий		Техника преодоления полосы препятствий: безопорные прыжки, перелазание "зацепом", "силой", с помощью	1						
		Бег с преодолением полосы препятствий в составе до 4 человек	1						

Предмет	Класс	Вариант									
ВФ	8		Кол-во часов	Дата	Дом.задание	Содержание урока	Материалы, пособия	Дом. задание и подробности урока	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.	
Раздел	Описание раздела	Тема урока									
Учебные занятия по преодолению препятствий		Техника безопасности о правилах безопасного поведения во время занятий. Бег 30м с высокого старта	1								
		Бег с преодолением препятствий. Бег 60м, подъемы и спуски шангом и бегом	1								
Обучение приемам и действиям на полосе препятствий		Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, переползания, выскакивание	2								
Прикладная атлетическая гимнастика, силовая подготовка		Меры безопасности на занятиях силовой подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с небольшими отягощениями, малыми и средними отягощениями	1								
		Упражнения комплексного воздействия на группы мышц	1								
		Упражнения для мышц ног	1								
		Комплексные упражнения на тренажерах	1								
Обучение приемам нападения и самозащиты		Техника безопасности во время обучения приемам. Стойки и передвижения. Удары руками, ногами, блоки	3								
		Специальный комплекс рукопашного боя "бой с тенью" комбинация на 16 счетов	3								
		Комбинированное силовое упражнение на перекладине	2								
Основы методики обучения армейскому рукопашному бою		Техника безопасности во время занятий рукопашным боем, боксом, самостраховка, группировка, кувырки, падение назад, вперед	2								
		Защитно атакующие комбинации от ударов руками, ногами	2								
		Защита от нападающего с ножом	2								
		Защита от угрозы пистолетом спереди и сзади	2								
Методика обучения боксу		Боевая стойка, техника ударов, изучение и совершенствование встречных ударов и контрударов	2								
		Упражнения в ударах и снарядах.	1								
Прикладная атлетическая гимнастика		Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике, на спортивной площадке, на полосе препятствий, комплекс упражнений с гантелями	1								
		Комплекс упражнений с блинами	1								
		Комплекс упражнений на тренажерах	1								
Легкая атлетика и ускоренное передвижение. Обучение приемам и действиям на полосе препятствий		Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м. Освоение техники бега с высокого и низкого стартов из различных исходных положений (стоя, с упора лежа, присев, спиной вперед).	1								
		Бег по пересеченной местности с преодолением искусственных и естественных препятствий.	1								
		Способы преодоления полосы препятствий: безопорные прыжки, перелазание с помощью, прыжки в глубину, соскакивание в траншею и выскакивание из нее	2								
		Бег с преодолением полосы препятствий в составе 4 человек	1								

Календарно-тематический план ВПФ 9 класс

Предмет	Класс	Вариант								
ВПФ	9									
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Дом. задание	Содержание урока	Материалы, пособия	задание и подробности урока	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.
Учебные занятия по преодолению препятствий		Меры профилактики травматизма на занятиях по преодолению препятствий, на спортивной площадке, на полосе препятствий. Бег на 30м.	1							
		Бег по пересеченной местности, преодоление естественных преград, преодоление рва, бег на 60м.	1							
Обучение приемам и действиям на полосе препятствий		Переползание и перелазание через различные заграждения с помощью. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре и на высоте.	1							
		Бег с преодолением полосы препятствий в составе класса.	1							
Силовая подготовка. Прикладная атлетическая гимнастика		Меры безопасности на занятиях силовыми упражнениями. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1							
		Упражнения для развития мышц туловища	1							
		Упражнения для развития мышц ног	1							
		Комплексы упражнений на тренажерах	1							
Обучение приемам нападения и самозащиты		Техника безопасности во время обучения приемам. Стойки и передвижения	1							
		Удары руками, удары ногами, блоки	2							
		Специальный комплекс рукопашного боя "бой с тенью" комбинация на 16 счетов	3							
		Комбинированное силовое упражнение на перекладине	2							
Основы методики обучения армейскому рукопашному бою		Техника безопасности во время занятий рукопашным боем, боксом. Самостраховка. Болевые приемы. Освобождение от захватов	1							
		Защита от удара руками, от удара ногами	2							
		Защита от нападающего с ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь	2							
		Защита от угрозы пистолетом спереди и сзади	2							
Методика обучения боксу		Боевая стойка, передвижения, защита. Двухударная комбинация прямых ударов левой правой в голову с шагом вперед	1							
		Трехударная комбинация прямых ударов в голову в движении назад	1							
		Встречный боковой удар левой в голову	1							
		Упражнения на боксерских снарядах	1							
Прикладная атлетическая гимнастика		ТБ на занятиях в тренажерном зале, на спортивной площадке, на полосе препятствий.	1							
		Упражнения с дисками от штанги, специальные упражнения на тренажерах	2							

Календарно-тематический план ВПФ 9 класс

Легкая атлетика и ускоренное передвижение	Бег на короткие дистанции. Кросс-бег по пресеченной местности	1							
	Обучения отдельным видам передвижения, прыжкам, метание гранат	1							
	Преодоление естественных преград	1							
Обучение приемам и действиям на полосе препятствий	Техника преодоления полосы препятствий: пролезание, перелезание, прыжки, соскакивание, выскакивание	1							
	Бег с преодолением полосы препятствий в составе класса дистанция 1100м	1							

Календарно-тематический план ВПФ 10 класс

Предмет	Класс	Вариант								
ВПФ	10кл									
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	м.задания	Содержание урока	Материалы, пособия	Дом. задание и подробности урока	Предметно-информ. состав	Деятельностно-коммуник. составл.
Учебные занятия по преодолению препятствий.		Меры профилактики травматизма по преодолению препятствий, на спортивной площадке, на полосе препятствий. Кросс по пересеченной местности, преодоление естественных преград, преодоление рва.	2							
Обучение приемам и действиям на полосе препятствий		Обучение приемам и действиям на полосе препятствий	1							
		Бег с преодолением полосы препятствий в составе класса	1							
Силовая подготовка. Прикладная атлетическая гимнастика		Меры безопасности на занятиях. Комплекс упражнений с преодолением собственного веса	1							
		Упражнения для развития силы различных мышечных групп	1							
		Комплексы упражнений с гантелями, с блинами	1							
		Комплекс упражнений с гириями, со штангой	1							
Обучение приемам нападения и самозащиты		ТБ. Стойки нападения, защиты, передвижения	1							
		Техника ударов. Защита от ударов. Блоки	2							
		Специальный комплекс рукопашного боя "бой с тенью" комбинация на 16 счетов	3							
		Комбинированное силовое упр-я на перекладине	2							
Основы методики обучения армейскому рукопашному бою		ТБ во время занятий рб, боксом. Самостраховка	1							
		Болевые приемы броски. Техника ударов и защит	1							
		Защита от удара ножом и обезоруживание	2							
		Защита при угрозе пистолетом.	2							
Методика обучения боксу		Техника бокса: удары, защита, передвижения	2							
		Техника боя на дальней, средней и ближней дистанциях	2							
		Упражнения на боксерских снарядах	1							
Прикладная атлетическая гимнастика		ТБ на занятиях. Упражнения с гириями, со штангой	1							
		Круговая тренировка с отягощениями	1							
		Специальные упражнения на тренажерах	1							
Легкая атлетика и ускоренное		Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м	1							
		Кросс-бег по пересеченной местности.	2							
Обучение приемам и действиям на полосе препятствий		Техника и бег с преодолением полосы препятствий. Бег с преодолением полосы препятствий в составе класса	2							

Календарно-тематический план ВПФ 11 класс

Предмет	Класс	Вариант								
ВПФ	11кл									
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	м.задан	Содержание урока	Материалы, пособия	задания и подробности	этно-информ. состав	ьности о-коммуник.
Учебные занятия по преодолению препятствий.		Меры профилактики травматизма по преодолению препятствий, на спортивной площадке, на полосе препятствий. Кросс по пересеченной местности, преодоление естественных преград, преодоление рва.	2							
Обучение приемам и действиям на полосе		Обучение приемам и действиям на полосе препятствий	1							
		Бег с преодолением полосы препятствий в составе класса	1							
Силовая подготовка. Прикладная атлетическая гимнастика		Меры безопасности на занятиях. Комплекс упражнений с преодолением собственного веса	1							
		Упражнения для развития силы различных мышечных групп	1							
		Комплексы упражнений с гантелями, с блинами	1							
		Комплекс упражнений с гириями, со штангой	1							
Обучение приемам нападения и самозащиты		ТБ. Стойки нападения, защиты, передвижения	2							
		Техника ударов. Защита от ударов. Блоки	2							
		Специальный комплекс рукопашного боя "бой с тенью" комбинация на 16 счетов	2							
		Комбинированное силовое упр-я на перекладине	2							
Основы методики обучения армейскому рукопашному бою		ТБ во время занятий рб, боксом. Самостраховка	1							
		Болевые приемы броски. Техника ударов и защит	2							
		Защита от удара ножом и обезоруживание	2							
		Защита при угрозе пистолетом.	2							
Методика обучения боксу		Техника бокса: удары, защита, передвижения	1							
		Техника боя на дальней, средней и ближней дистанциях	2							
		Упражнения на боксерских снарядах	1							
Прикладная атлетическая гимнастика		ТБ на занятиях. Упражнения с гириями, со штангой	1							
		Круговая тренировка с отягощениями	1							
		Специальные упражнения на тренажерах	1							
Легкая атлетика и ускоренное		Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м	1							
		Кросс-бег по пересеченной местности.	2							
Обучение приемам и действиям на полосе препятствий		Техника и бег с преодолением полосы препятствий. Бег с преодолением полосы препятствий в составе класса	2							

Календарно-тематический план ВПФ 11 класс