				TE	MA	гич	ЕСК	OE I	ΙЛΑ	нир	OBA	НИІ	Е ИЗ	учн	ЕНИ	я пр	ОГР	PAM	мно	ΟГО	MA	ГЕРІ	ИАЛ	A B (6 КЛ	ACC	CE.									
	1 1	нетв	епт	'L						2 п	етвер)TL					3 п	етвер)TL								4 п	етвер)TL							ИТОГ
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	105
, ,	1	4	7	10	13			22	25	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	103
№ уроков	2 3	5	8 9	11 12	14 15	17	20	23 24	26 27	29 30	32 33	35	38 39	41 42	44 45	47 48	50 51	53 54	56 57	59 60	62 63	65 66	68 69	71 72	74 75	77 78	80 81	83 84	86 87	89 90	92 93	95 96	98 99	101 102	104 105	
Базовая																																				75
часть:							-																													_
1.Основы знаний.					В		Т	e	Ч	e	Н	И	e		У	p	O	К	О	В																
2. Легкая																																				21
атлетика.																																				
3.Спортивные игры																																				18
4. Гимнастика																																				18
 Лыжная 																																				18
подготовка																																				10
6.Единоборства						1	1																													
Вариативная						1	1																													30
часть:																																				
1. НРК																																				15
1.региональные																																				3
тесты																																				
2.Подвижные игры																																				9
3. Зимний																																				3
футбол																																				3
4.элементы единоборств																																				
2. Вид по																																				15
выбору																																				
учителя				-	-	╄	1	-				-	-		-			-			-	-	-			-				-						
1. Легкая атлетика																																				6
2.спортивные																																				3
игры 3.Гимнастика					1	1	+								1														1							3
				-	1	+-	+	-	-	-		-	-		1			-	-		-	-	-			-			-	-	-	-				3
4. Лыжная подготовка																																				3

№ yp ok	Дата	Тема занятия	Типы и формы	Практическая часть	Общеучебные умения и	Региональ ный	Домашнее задание	Корректир овка
a			занятий		навыки	компонент		
				атлетика- 14 часов+1ч региональные тесты (Н	· /			1
1		Основы знаний. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья и систем организма. ТБ на уроках л/атлетики Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 40 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Спортивные игры.	Умение проводить общую разминку.		Составить комплекс УГГ.	
2		Освоение техники спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники высокого старта: бег с ускорением до 40 м. Бег в равномерном и переменном темпе до 5-ти минут.			Стр. 67-68	
3		Совершенствование техники высокого старта, развитие скоростно-силовых способностей, развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	О.Р.У. типа зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег в переменном темпе до 8-ми минут. Старты из различных и. п.				
4		Освоение техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Целевой, урочная.	О.Р.У., специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет: бег 30 метров. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Эстафеты.	Умение проводить специальную разминку.		Стр. 77, посмотреть нормативы.	
5		Закрепление техники спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	О.Р.У. в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет: бег 60м. Встречные эстафеты с этапом до 60 м. Бег в равномерном и переменном темпе.			Стр. 77, посмотреть нормативы.	
6		Освоение техники прыжка в длину с разбега 7-9шагов. Освоение техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 7-9шагов. Бег в переменном темпе до 10-ти минут. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			Стр. 70-71, рис. 50, 51	
7		Освоение техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 7-9шагов. Подвижные игры, задания с элементами лёгкой атлетики. Равномерный			Стр. 70-71, рис. 50, 51	

			бег.				
8	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	О.Р.У. в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных и. п. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с заданиями.				
9	Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	Бег в равномерном темпе. О.Р.У. в парах. Прыжки, многоскоки. Учет: прыжок в длину с разбега.			Стр. 78, посмотреть нормативы.	
10	Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег с заданиями. ОРУ в парах. СБУ и СПУ. Старты из различных стартовых положений. Челночный бег. Игры.				
11	Овладение техникой метания малого мяча. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных и кс.	Комплексн ый, урочная.	Равномерный бег до 8мин. ОРУ в парах. СБУ и СПУ. Метания м/м в цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	Соблюдать ТБ при метании.		Стр. 73-74	
12	Совершенствование техники длительного бега. Закрепление техники метания м/м в цель и на дальность. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Равномерный бег до 10минут. О.Р.У. Метания м/м в цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	Знать правила игры.			
13	Совершенствование техники метания м/м. Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег с переменной скоростью, зарядка. Метания м/м. Игра «Движущая цель».	Знать правила игры.			
14	Освоение техники длительного бега.	Целевой, урочная.	Равномерный бег до 12 мин. ОРУ. СБУ. Учет: Бросок набивного мяча. Игра «Точный расчет».	Уметь подсчитывать ЧСС.			
15	Определение уровня физической подготовленности. НРК .	Целевой, урочная.	НРК. Сдача нормативов (тесты региональные, школьные).		НРК	Записать результаты в дневник.	
			сетбол)- 9 часов+3ч по выбору учителя			1	
16	Правила безопасности на уроках баскетбола. Правила и организация игры в баскетбол. Освоение техники передвижений, остановок двумя шагами и прыжком, поворотов. Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	Вводный, Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Игровые задания.	Организация и проведение подвижных игр.		Стр. 141, стр. 90, правила игры	
	Закрепление техники передвижений,	Комплексн	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча	Помощь в		Стр. 91, рис.	

17	остановок, поворотов. Закрепление	ый,	двумя руками от груди в стену, партнёру,	судействе.	74, 75.
	техники ловли, передачи мяча. Перехват мяча.	урочная.	одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам.		
18	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам.		
19	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра в баскетбол. Броски одной, двумя руками от плеча, груди на месте, в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам.		Стр. 141
20	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении правой, левой рукой с изменением направления и скорости движения без сопротивления защитника. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра в баскетбол.		
21	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Освоение техники ведения мяча с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.		Стр. 142, рис. 137
22	Освоение техники ведения с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.	Подготовка мест проведения игры.	Стр. 142
23	Закрепление техники ведения с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС" Освоение техники броска одной и	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол. Броски одной и двумя руками на месте и в		
	освоение техники ороска однои и	ROMINERCH	рроски однои и двумя руками на месте и в		

24	двумя руками на месте и в движении. Развитие скоростно- силовых способностей и "КС"	ый, урочная.	движении. Эстафеты с мячом. Игровые задания.		
25	Закрепление техники броска одной и двумя руками на месте и в движении. Освоение техники индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Выбивание, вырывание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Эстафеты с мячом. Игровые задания.	Соблюдать правила эстафет.	
26	Совершенствование техники броска одной и двумя руками на месте и в движении. Закрепление техники индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Игровые задания. Учебная игра.		
27	Совершенствование техники индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Игровые задания. Учебная игра.	Помощь в судействе.	
	Γ	имнастика- 18	часов+3ч по выбору учителя	<u>.</u>	
28	Основы знаний. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развития силовых способностей и гибкости. ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Кувырок вперёд и назад.		Приготовить упражнения на расстягивание
29	Основы знаний. Страховка и помощь в гимнастике. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие "КС", гибкости, силовых способностей.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Кувырок вперёд и назад. Игра «По местам».		Стр.140
30	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Стойка на лопатках.	Выполнение обязанностей командира отделения.	Стр.80-81
31	Освоение техники перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. Освоение техники вис согнувшись, прогнувшись. Подвижные игры.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и сведением. Кувырок вперёд и назад. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.		

32	Закрепление техники перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. ОРУ в парах. Закрепление техники вис согнувшись, прогнувшись. Помощь и страховка. Подвижные игры. Совершенствование техники	Теоретико- комплексны й, урочная. Целевой,	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись, прогнувшись. Помощь и страховка. Подвижные игры. Перестроения из колонны по 2 в колонну по 1		Стр.140
33	Совершенствование техники перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. Совершенствование техники вис согнувшись, прогнувшись. Оценить учащихся в подтягивании в висе (м); в висе лежа	целевои, комплексны й, урочная.	перестроения из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. ОРУ в парах. Висы согнувшись, прогнувшись. Учет: Подтягивание в висе (м); в висе лежа (д).		Стр. 84
34	Освоение техники перестроения из колонны по 1в колонну по 8 в движении. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Перестроения. Разнообразие наклонов, поворотов, приседаний. Выполнение упражнений по карточкам.		
35	Закрепление техники перестроения из колонны по 1в колонну по 8 в движении.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с различной амплитудой. Перестроения из колонны по одному в колонну по 8 в движении. Игра «Вызов номеров».		Стр. 85,139
36	Совершенствование техники перестроения из колонны по 1в колонну по 8 в движении.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с различной амплитудой. Перестроения из колонны по 1в колонну по 8 в движении. Выполнение упражнений по карточкам.	Уметь выполнять по карточкам.	Стр. 139
37	Освоение техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с различной амплитудой. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Игра «День, ночь».	Демонстраци я упражнений.	Стр.85, рис 66;стр.139
38	Закрепление техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение упражнений по карточкам.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение упражнений по карточкам.	Провести зарядку по гимнастике	
39	Совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие скоростносиловых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.		Стр.138-139
40	Освоение техники лазания по гимнастической стенке. Освоение техники опорного прыжка (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ. Лазания по гимнастической стенке. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Помощь и страховка. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	Помощь и страховка.	Стр.138-139
41	Закрепление техники лазания по	Комплексн	ОРУ с гимнастической палкой. Лазания по	Помощь,	

	гимнастической стенке. Закрепление	ый,	гимнастической стенке. Опорный прыжок	страховка.		
	техники опорного прыжка (вскок в	урочная.	(вскок в упор присев, соскок прогнувшись).	страховка.		
	упор присев, соскок прогнувшись).	уро шал.	Помощь и страховка.			
	Совершенствование техники лазания	Комплексн	ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок	Помощь,		
	по гимнастической стенке.	ый,	(вскок в упор присев, соскок прогнувшись,	страховка.		
	Закрепление техники опорного	урочная.	высота 80-100 см). Помощь и страховка.	страловка.		
42	прыжка (вскок в упор присев, соскок	урочная.	Эстафеты с использованием акробатических			
	прогнувшись). Помощь и страховка.		упражнений. Отжимание от гимнастической			
	прогнувшиев). Помощь и страховка.		скамейки, пола.			
	Освоение техники лазания по	Комплексн	ОРУ с гимнастическими скакалками. Лазание	Соблюдать		
	канату. Помощь и страховка.	ый,	по канату. Помощь и страховка. Выполнение	правила		
43	Развитие силовых способностей.	урочная.	упражнений по карточкам.	эстафет.		
	Закрепление техники лазания по	Комплексн	ОРУ с гимнастическими скакалками. Лазание	Уметь	Составить	
44	канату. Помощь и страховка.	ый,	по канату. Помощь и страховка. Выполнение	работать по	комплекс	
	Развитие силовых способностей и	урочная.	упражнений по карточкам.	карточке.	упражнений	
	силовой выносливости.	уро шал.	уприжнении по карто кам.	Kup to ike.	уприжнении	
	Совершенствование техники	Целевой,	ОРУ в движении. Лазание по канату. Помощь	Провести		\dashv
	лазания по канату. Помощь и	комплексны	и страховка. Выполнение упражнений по	комплексную		
45	страховка. Развитие силовых	й, урочная.	карточкам.	зарядку.		
	способностей и силовой	п, уро шил.	Rup To Train.	зарядку.		
	выносливости.					
	Комплексное развитие двигательных	Целевой,	ОРУ в движении. Учет: Лазание по канату.			
46	способностей. Оценить учащихся в	урочная.	Эстафеты с акробатическими упражнениями.			
	лазании по канату.	J P v	Выполнение упражнений по карточкам.			
47	Комплексное развитие двигательных	Комплексн	Эстафеты с использованием акробатических			-
48	способностей. Развитие скоростно-	ый,	упражнений. Выполнение упражнений по			
	силовых способностей и "КС"	урочная.	карточкам.			
			18 часов+3ч (НРК)+3часа по выбору	I I		-
49	Основы знаний. Требования к	Теоретико-	Команды: «равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи			
	одежде и обуви занимающихся	комплексны	положить!», «Лыжи снять!». Построение в			
	лыжной подготовкой. Правила ТБ на	й, урочная.	ширенгу. Прохождение дистанции до 1км.			
	уроках лыжной подготовки.	751	1 7 1 77 77 77 77 77			
	Обучение командам: «равняйсь!»,					
	«Смирно!», «Лыжи положить!»,					
	«Лыжи снять!». Развитие					
	выносливости.					
50	Основы знаний: Виды лыжного	Теоретико-	Команды: «равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи		Стр. 108-113	
	спорта. Значение лыжного спорта.	комплексны	положить!», «Лыжи снять!» Передвижение			
	Освоение техники попеременного	й, урочная.	попеременным 2хшажным ходом.			
	2хшажного хода. Развитие		Прохождение дистанции 1 км.			
	выносливости.					
	2хшажного хода. Развитие		1			

51	Совершенствование команд: «равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи положить!», «Лыжи снять!» Закрепление техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Команды: «равняйсь!», «Смирно!», «Лыжи положить!», «Лыжи снять!» Прохождение попеременным 2хшажным ходом. Прохождение дистанции 1км.	Соблюдать технику безопасности.	Стр. 108-113
52 53	Закрепление техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение попеременным 2хшажным ходом. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафеты на лыжах.		Стр. 110
54 55	Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Освоение техники поворотов упором.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение попеременным 2хшажным ходом. Прохождение дистанции 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение отрезков по прямой одновременным бесшажным ходом. Повороты упором.	Следить за дыханием.	
56 57	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах, обморожениях. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Закрепление техники поворотов упором.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе. Прохождение одновременным бесшажным ходом. Повороты упором.		Стр.134-135
58 59	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники поворотов упором.	Комплексн ый, урочная.	Прохождение дистанции 2 км, одновременный бесшажный ход. Повороты упором.		
60 61	Освоение техники подъема «елочкой». Освоение техники спуска в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	Комплексн ый, урочная.	Освоение техники подъема «елочкой». Освоение техники спуска в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км.		Стр.136
62 63	Закрепление техники подъема «елочкой». Закрепление техники спуска в основной и низкой стойке. Учет: попеременный двухшажный ход 2км.	Целевой, урочная.	Подъем «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Учет: попеременный 2хшажный ход 2км.		Стр.136
64 65	Совершенствование техники подъема «елочкой». Совершенствование техники спуска в основной и низкой стойке. Учет: подъем «полуелочкой». Освоение техники торможение «плугом».	Целевой, урочная.	Подъем «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Учет: подъем «елочкой». Торможение «плугом».	Соблюдать ТБ при поворотах	Стр. 151. Придумать игру на лыжах.

66 67 68 69 70 71 72	Закрепление техники торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Правила игры в минифутбол на снегу. НРК(1ч). Правила игры в мини-футбол на снегу. Совершенствование техники передвижений с мячом и без мяча. НРК Комплексное развитие двигательных способностей. Прохождение дистанции до 1км. Подъем	Комплексн ый, урочная. Комплексн ый, урочная. Комплексн ый, урочная.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Правила игры в минифутбол на снегу. Передвижение с мячом и без мяча, пас. Игра вратаря. НРК(1ч). Правила игры в мини-футбол на снегу. Передвижение с мячом и без мяча, пас. Игра вратаря. НРК Комплексное развитие двигательных способностей. Прохождение дистанции до 1км. Подъем «елочкой». Игры и эстафеты.	Соблюдать правила эстафет	НРК(1ч). НРК.	Стр. 151
	«елочкой». Игры и эстафеты.		a dibio			
50			-9ч (НРК)+Спортивные игры-9ч		T	
73 74 75	НРК. Совершенствование техники передвижений, остановок. Игра «Перестрелка».	Комплексн ый, урочная.	НРК. Совершенствование техники передвижений, остановок. Игра «Перестрелка».	Знать правила игры	НРК.	
76 77 78	НРК. Совершенствование техники подач, ловли. ОРУ в движении. Игра «Круговая лапта».	Комплексн ый, урочная.	НРК. Совершенствование техники подач, ловли. ОРУ в движении. Игра «Круговая лапта».	Знать правила игры	НРК.	
79 80 81	НРК. Совершенствование техники подач, ловли. ОРУ в движении. Игра «Лапта». Кон, город, «свеча».	Комплексн ый, урочная.	НРК. Совершенствование техники подач, ловли. ОРУ в движении. Игра «Лапта». Кон, город, «свеча».	Знать правила игры	НРК.	
			Волейбол			
82	Основы знаний. ТБ на уроках волейбола. Правила организации на уроках волейбола. Обучение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Обучение техники перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).			Составить комплекс упражнений.
83	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Закрепление техники перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение техники передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Освоение техники передач мяча над собой.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте.	Демонстраци я упражнений.		Стр. 139, рис. 138

84	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники передач мяча сверху 2мя руками на месте и в движении. Закрепление техники передач мяча над собой.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		Стр. 139, рис. 138
85	Совершенствование техники передач мяча сверху 2мя руками на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча над собой. Обучение техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Передача мяча под собой. Приём мяча снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.		Стр. 139, рис.
86	Закрепление техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие "КС".	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Демонстраци я упражнений.	
87	Совершенствование техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Обучение техники нижней прямой подачи. Развитие "КС".	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам волейбола.		Стр. 139
88	ОРУ с мячом. Закрепление техники нижней прямой подачи. Тактика игры. Развитие "КС".	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Закрепление техники нижней прямой подачи. Тактика игры. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Знать расстановку на площадке.	Стр. 139
89	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие "КС"	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар.		Стр. 139
90	Совершенствование техники нападающего удара. Учет: Нижняя прямая подача мяча. Развитие "КС".	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. Нападающий удар. Учет: Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.		Стр. 97
	Легкая	а атлетика-3ч-	по выбору+2ч региональные тесты (НРК)+7ч+;	3ч по выбору	
91	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега.		Стр. 72, рис 52

92	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега. Прыжок с трёх шагов разбега.			Стр. 72, рис 52	
93	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с 5 шагов разбега. Варианты челночного бега.			Стр. 72, рис 52	
94	НРК. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные). Учет: прыжок в высоту с 3-5 шагов.	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. СБУ. НРК. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные). Учет: прыжок в высоту с 3-5 шагов.		НРК	Записать результаты в дневник самоконтроля	
95	НРК. Обучение техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Сдача нормативов (тесты федеральные, школьные).	Целевой, урочная.	НРК. ОРУ в движении. СБУ. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные).	Соблюдать Т. Б.	НРК	Записать результаты в дневник самоконтроля	
96	Закрепление техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 4мин. ОРУ в движении. СБ и ПУ. Метания мяча в цель, на заданное расстояние.	Соблюдать Т. Б.		Стр. 73-75	
97	Совершенствование техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Целевой, урочная	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБ и ПУ. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	Соблюдать Т. Б.		Стр. 73-75	
98	Оценить технику броска н/м двумя руками из-за головы. Развитие выносливости.	Целевой, урочная	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Учет: Бросок н/м двумя руками из-за головы.	Соблюдать Т. Б.		Записать результаты в дневник	
99	Закрепление техники высокого старта. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБУ. Освоение техники высокого старта.			Стр. 69	
10 0	Закрепление техники высокого старта, бег по сигналу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по сигналу. Эстафеты линейные.			Стр. 69	
10 1	Совершенствование техники высокого старта. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Эстафеты встречные.			Стр. 69	
10 2	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.			Стр. 69	
10 3 10 41 05	Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 20мин. ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты по кругу. Подвижные и спортивные игры.				

				Т	EM.	АТИ	ЧЕС	скої	Е ПЛ	АНИ	IPO	ВАН	ие і	изу	ЧЕН	ия і	про	ГРА	MM	НОГ	о м	ATE	РИА	ЛА]	В 7 Б	(ЛА(ССЕ	•								
	1 τ	іетв	епт	L.						2 u	етвер	YTL.					3 11	етвер) TL								1 u	етвер	1 TL							итог
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		18		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	105
№ уроков	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10 11 12	13 14 15	16 17 18	19 20 21	22 23 24	25 26 27	28 29 30	31 32 33	34	37 38 39	40 41 42	43 44 45	46 47 48	49 50	52 53 54	55 56 57	58 59 60	61 62 63	64 65 66	67 68 69	70 71 72	73 74 75	76 77 78	79 80 81	82 83 84	85 86 87	88 89 90	91 92 93	94	97 98 99	100 101 102	103 104 105	
Базовая часть:																																				81
1.Основы знаний.					В		Т	e	Ч	e	Н	И	e		у	p	o	К	0	В																
2. Легкая атлетика.																																				21
3.Спортивные игры																																				18
4. Гимнастика																																				18
5. Лыжная подготовка																																				18
6.Единоборства																																				
Вариативная часть:																																				24
1. НРК																																				12
1.региональные тесты																																				4
2.Подвижные игры																																				5
3. зимний футбол																																				3
4.элементы единоборств																																				
2. Вид по выбору учит.																																				12
1. Легкая атлетика																																				6
2.спортивные игры																																				3
3.Гимнастика																																				3

№ ур ок а	Дата	Тема занятия	Типы и формы занятий	Практическая часть	Общеучебные умения и навыки	Региональ ный компонент	Домашнее задание	Корректир овка
		Легка	я атлетика- 14	часов+1ч региональные тесты (НРК)			-	
		Основы знаний. Влияние	Теоретико-	ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 м.	Умение		Составить	
		л/атлетических упражнений на	комплексны	Скоростной бег до 40 метров. Бег с	проводить		комплекс УГГ.	
		укрепление здоровья и систем	й, урочная.	ускорением от 30 до 40 метров. Спортивные	общую			
1		организма. ТБ на уроках л/атлетики		игры.	разминку.			
		Овладение техникой спринтерского						
		бега. Развитие скоростных						
		способностей.	TC	ONV. C			0 (7.60	
		Освоение техники спринтерского	Комплексн	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые			Стр. 67-68	
2		бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	ый,	упражнения. Высокий старт: бег с ускорением до 50 м. Бег в равномерном и переменном				
2		спосооностей.	урочная.	темпе до 5-ти минут.				
		Закрепление техники высокого	Комплексн	ОРУ типа зарядки. Специальные беговые и				
		старта, развитие скоростно-силовых	ый,	прыжковые упражнения. Бег с ускорением до				
3		способностей, развитие	урочная.	60 м. Бег в переменном темпе до 8-ми минут.				
		выносливости.	JF	Старты из различных и. п.				
		Освоение техники длительного бега.	Целевой,	ОРУ, специальные беговые и прыжковые	Умение		Стр. 77,	
4		Развитие скоростно-силовых	урочная.	упражнения. Учет: бег 30 метров. Бег в	проводить		посмотреть	
		способностей, выносливости.		равномерном темпе до 8 минут. Эстафеты.	специальную разминку.		нормативы.	
		Закрепление техники спринтерского	Целевой,	ОРУ в движении, специальные беговые и			Стр. 77,	
5		бега. Развитие скоростно-силовых	урочная.	прыжковые упражнения. Учет: бег 60м.			посмотреть	
		способностей.		Встречные эстафеты с этапом до 60 м. Бег в			нормативы.	
				равномерном и переменном темпе до 10мин .				
		Освоение техники прыжка в длину с		ОРУ в движении, специальные беговые и			Стр. 70-71, рис.	
		разбега 9-11шагов.	Комплексн	прыжковые упражнения. Прыжок в длину с			50, 51	
6		Совершенствование техники	ый,	разбега 9-11шагов. Бег в переменном темпе до				
		длительного бега. Развитие	урочная.	12-ти минут. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.				
		скоростно-силовых способностей. Закрепление техники прыжка в	Комплексн	ОРУ в движении. Специальные беговые и			Стр. 70-71, рис.	
		длину с 9-11 шагов разбега. Развитие	ый,	прыжковые упражнения. Прыжок в длину с			50, 51	
7		скоростно-силовых способностей,	урочная.	разбега 9-11шагов. Подвижные игры, задания			30, 31	
'		выносливости	уро шил.	с элементами лёгкой атлетики. Равномерный				
				бег до15мин.				
		Совершенствование техники прыжка	Комплексн	ОРУ в движении, специальные беговые и				
		в длину с разбега. Развитие	ый,	прыжковые упражнения. Старты из различных				
8		скоростно-силовых способностей,	урочная.	и. п. Прыжок в длину с разбега. Подвижные				
		выносливости.		игры с заданиями.				
		Оценить учащихся в овладении	Целевой,	Бег в равномерном темпе. О.Р.У. в парах.			Стр. 78,	

9	техникой прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	урочная.	Прыжки, многоскоки. Учет: прыжок в длину с разбега.			посмотреть нормативы.	
10	Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег с заданиями. ОРУ в парах. СБУ и СПУ. Старты из различных стартовых положений. Челночный бег. Игры.			Стр. 73-74	
11	Овладение техникой метания малого мяча. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплексн ый, урочная.	Равномерный бег до 8мин. ОРУ в парах. СБУ и СПУ. Метания м/м в цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	Соблюдать ТБ при метании.			
12	Совершенствование техники длительного бега. Закрепление техники метания м/м в цель и на дальность. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Равномерный бег до 10минут. О.Р.У. Метания м/м в цель и на дальность. Игра «Мяч капитану».	Знать правила игры.			
13	Совершенствование техники метания м/м. Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег с переменной скоростью, зарядка. Метания м/м. Игра «Русский мяч».	Знать правила игры.			
14	Совершенствование техники длительного бега.	Целевой, урочная.	Равномерный бег до 12 мин. ОРУ. СБУ. Учет: Бросок набивного мяча. Игра «Точный расчет».	Уметь подсчитывать ЧСС.			
15	Определение уровня физической подготовленности. НРК.	Целевой, урочная.	НРК. Сдача нормативов (тесты региональные, школьные).		НРК	Записать результаты в дневник.	
	Спортивные иг	ры (Баскетбол	i)- 9 часов+3ч по выбору учителя				
16	Правила безопасности на уроках баскетбола. Правила и организация игры в баскетбол. Освоение техники передвижений, остановок двумя шагами и прыжком, поворотов. Освоение техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие кс.	Вводный, Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Игровые задания.	Организация и проведение подвижных игр.		Стр. 141, стр. 90, правила игры	
17	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Закрепление техники ловли, передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам.	Помощь в судействе.		Стр. 91, рис. 74, 75.	

_		1 .		,	, r
	Совершенствование техники передвижений, остановок,	Комплексн ый,	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной		
10	поворотов. Совершенствование	ыи, урочная.	рукой от плеча на месте и в движении (в		
18	техники ловли и передачи мяча с	уро шал.	парах, в круге, тройках). Игровые задания.		
	пассивным сопротивлением		Игра по упрощённым правилам.		
	защитника.				
	Освоение техники ведения мяча с	Комплексн	ОРУ в движении. Ведение мяча в низкой,		Стр. 141
19	сопротивлением защитника и без.	ый,	средней и высокой стойке на месте и в		
	Развитие скоростно-силовых	урочная.	движении. Эстафеты с ведением мяча.		
	способностей и "КС"		Учебная игра в баскетбол. Броски одной,		
			двумя руками от плеча, груди на месте, в		
			движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по		
			упрощённым правилам.		
	Закрепление техники ведения мяча	Комплексн	ОРУ в движении. Повороты без мяча и с		
1	с сопротивлением защитника и без,	ый,	мячом. Ведение мяча в разных стойках на		
20	на месте и в движении. Развитие	урочная.	месте, в движении правой, левой рукой с		
	скоростно-силовых способностей и "КС"		изменением направления и скорости движения		
	KC		с сопротивлением, без сопротивления защитника. Эстафеты с ведением мяча.		
			защитника. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра в баскетбол.		
	Совершенствование техники	Комплексн	ОРУ с мячом. Ведение мяча без		Стр. 142, рис.
	ведения мяча без сопротивления и с	ый,	сопротивления и с пассивным сопротивлением		137
21	пассивным сопротивлением	урочная.	защитника. Броски одной и двумя руками с		
	защитника. Освоение техники		места и в движении и с пассивным		
	броска одной и двумя руками с		противодействием. Позиционное нападение,		
	места и в движении и с пассивным		нападение быстрым прорывом. Учебная игра в		
	противодействием. Позиционное		баскетбол.		
	нападение, нападение быстрым прорывом.				
	Закрепление техники броска одной и	Комплексн	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с	Подготовка	Стр. 142
22	двумя руками с места и в движении	ый,	места и в движении и с пассивным	мест	
1	и с пассивным противодействием.	урочная.	противодействием. Позиционное нападение,	проведения	
	Тактика игры – позиционное		нападение быстрым прорывом. Игровые	игры.	
	нападение, нападение быстрым прорывом.		задания. Учебная игра в баскетбол.		
	Совершенствование техники броска	Комплексн	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с		
22	одной и двумя руками с места и в	ый,	места и в движении и с пассивным		
23	движении и с пассивным	урочная.	противодействием. Нападение быстрым		
	противодействием. Нападение		прорывом. Учебная игра в баскетбол.		
	быстрым прорывом.				
1	Комплексное развитие двигательных	Комплексны	Передвижения с мячом, броски и ловля мяча.		
24	качеств. Передвижения с мячом, броски и ловля мяча.	й, урочная.	Эстафеты с мячом. Игровые задания.		
<u> </u>	n hodin mi-ia.	l			

25	Учет техники броска мяча 1 и 2 руками с места и в движении. Освоение техники индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС" Закрепление техники индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Целевой, урочная. Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Броски одной и двумя руками на месте и в движении. Выбивание, вырывание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Эстафеты с мячом. Игровые задания. ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Игровые	Соблюдать правила эстафет.	
27	Совершенствование техники индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная.	задания. Учебная игра. ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Игровые задания. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.	
		имнастика- 18	часов+3ч по выбору учителя		1
28	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развития силовых способностей, гибкости. Повторение строевых упражнений 5 – 6 класса. ОРУ типа зарядки.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Кувырок вперёд и назад.		Приготовить упражнения на расстягивание
29	Строевые упражнения. Команды «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!». Обучение акробатическим упражнениям. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Команды «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!». ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.		Стр.140
30	Строевые упражнения. Закрепление акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Команды «Пол — оборота направо!», «Пол — оборота налево!» Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазание по гимнастической стенке.	Выполнение обязанностей командира отделения.	Стр.80-81
31	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Команды «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!» Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с		

			согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазание по гимнастической	
32	Строевые упражнения. Оценить учащихся в акробатических упражнениях. Развитие силовых способностей, гибкости.	Целевой, урочная.	стенке. Строевые упражнения. Команды «Пол — шага!», «Полный шаг!». ОРУ в парах. Учет техники выполнения акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Подвижные игры.	Стр.140
33	Строевые упражнения. Команды «Пол – шага!», «Полный шаг!» Обучение техники лазания по канату и шесту.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Команды «Пол – шага!», «Полный шаг!» ОРУ в парах. Лазания по канату и шесту.	Стр. 84
34	Строевые упражнения. Команды «Пол – шага!», «Полный шаг!». Закрепление техники лазания по канату и шесту.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Команды «Пол — шага!», «Полный шаг!». ОРУ в парах. Лазания по канату и шесту. Подтягивание в висе (м); в висе лежа (д)	
35	Команды «Пол — шага!», «Полный шаг!». Совершенствование техники лазания по канату и шесту. Обучение висам и упорам. Развитие силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Команды «Пол — шага!», «Полный шаг!». Лазания по канату и шесту. Висы и упоры. Мальчики — подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Страховка и помощь.	Стр. 85,139
36	Строевые упражнения. Команды «Пол — оборота направо!», «Пол — оборота налево!». Учет техники лазания по канату и шесту. Закрепление техники висов и упоров. Развитие силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Строевые упражнения. Команды «Пол — оборота направо!», «Пол — оборота налево!». Учет техники лазания по канату и шесту. Висы и упоры. Мальчики — подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Стр. 139
37	Совершенствование висов и упоров. Учет: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Развитие силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Учет: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).	Стр.85, рис 66;стр.139

38	Строевые упражнения. Учет: висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. Команды «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!» Учет: висы и упоры. Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Провести зарядку по гимнастике	
39	Строевые упражнения. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Команды «Пол — шага!», «Полный шаг!». Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Помощь и страховка.	Помощь и страховка.	Стр.138-139
40	Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	Помощь и страховка.	Стр.138-139
41	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	Помощь, страховка.	
42	Оценить учащихся в опорном прыжке. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Целевой, урочная.	ОРУ с набивными мячами. Учет: опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Эстафеты.	Помощь, страховка.	
43 44	Комплексное развитие физических качеств.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. Выполнение упражнений по карточкам.	Соблюдать правила эстафет.	
45	Комплексное развитие физических качеств.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. Выполнение упражнений по карточкам.	Уметь по карточке.	Составить комплекс упражнений
46 47 48	ОРУ в движении. Выполнение упражнений по карточкам. Проверка домашнего задания.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Выполнение упражнений по карточкам. Проверка домашнего задания.	Провести комплексную зарядку.	
(0.1			ка – 18 часов+3ч (НРК)	,	
49	Основы знаний. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжной подготовкой. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Повторение лыжных ходов 6-го класса: одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции одновременным 2хшажным ходом до 1км.		

50	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Освоение техники одновременного 1 шажного хода.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Одновременный 1 шажный ход. Повторение техники одновременного 2 хшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.		Стр. 108-113
51	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Закрепление техники одновременного 1 шажного хода; повторение техники одновременного бесшажного и попеременного 2хшажного ходов.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный 1шажный ход; повторение техники одновременного бесшажного и попеременного 2хшажного ходов. Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе. Игры и эстафеты на лыжах.	Соблюдать технику безопасности.	Стр. 108-113
52 53	Строевые упражнения. Закрепление техники одновременного 1 шажного хода. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции одновременным 1 шажным ходом. Игры, эстафеты на лыжах.		Стр. 110
54 55	Строевые упражнения. Совершенствование техники одновременного 1 шажного хода. Повторение техники попеременного 2хшажного хода.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Повторение техники попеременного 2хшажного хода. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе любым из освоенных ходов. Игры и эстафеты на лыжах.	Следить за дыханием.	
56 57	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах, обморожениях. Учет: Прохождение дистанции одновременным 1 шажным ходом.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Учет: Прохождение дистанции одновременным 1 шажным ходом. Прохождение дистанции 2,5 км попеременным 2хшажным ходом.		Стр.134-135
58 59	Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5-3 км попеременным 2хшажным ходом. Игры на лыжах. Торможение «упором».		
60 61	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Спуски с горы, торможение «упором». Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы, повороты на месте.	Комплексн ый, урочная.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с горы, торможение «упором». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, повороты на месте.		Стр.136
62 63	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Спуски с горы, торможение «упором». Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы, повороты на месте.	Целевой, урочная.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с горы, торможение «упором». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, повороты на месте. Эстафеты с поворотами.		Стр.151

64 65	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы, повороты на месте. Учет: подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Оценить учащихся в технике преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Целевой, урочная. Комплексный, урочная.	Прохождение дистанции попеременным 2хшажным ходом до 4км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, повороты на месте. Учет: подъем в гору скользящим шагом. Игры и эстафеты на лыжах. Передвижение до 4 км. Учет техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Игры на лыжах.	Соблюдать ТБ при поворотах		Стр. 151. Придумать игру на лыжах. Стр. 151
67 68 69	Совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Правила игры в мини-футбол на снегу. НРК .	Комплексн ый, урочная.	Передвижения с мячом и без мяча. Правила игры в мини-футбол на снегу, пас. Игра вратаря. НРК. ноборства-6ч.		НРК	
70	Основы знаний. Правила ТБ на уроках единоборств. Оказание первой помощи при травмах. Обучение техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ в парах. Обучение техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга».			
71	Виды единоборств. Закрепление техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Единоборства в парах.	Соблюдать ТБ		Придумать игру в парах
72	Совершенствование техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Стойки и передвижения в стойках. Захват рук и туловища. Подвижная игра «Перетягивания в парах»			Придумать ОРУ в парах
73	Обучение техники освобождения от захватов. Обучение техники борьбы за выгодное положение.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах.	Соблюдать ТБ		
74	Закрепление техники освобождения от захватов. Закрепление техники борьбы за выгодное положение.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Подвижная игра «Бой петухов».			
75	Совершенствование техники освобождения от захватов. Совершенствование техники борьбы за выгодное положение.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах.			
			5ч (НРК)+Спортивные игры-9ч	T		<u>, </u>
76	НРК. Совершенствование техники передвижений, остановок.	Комплексн ый, урочная.	НРК. ОРУ в движении. Передвижения, остановки. Игра «Перестрелка с двумя мячами».	Знать правила игры	НРК	

77 78 79	нрк. Совершенствование техники подач, ловли. нрк. Совершенствование техники подач, ловли.	Комплексный, урочная. Комплексный, урочная.	НРК. Подачи, ловля мяча. ОРУ в движении. Игра «Пионербол с двумя мячами». НРК. Подачи, ловля мяча. ОРУ в движении. Игра «Круговая лапта»	Знать правила игры Знать правила игры	НРК НРК	
80	НРК. Совершенствование техники подач, ловли.	Комплексный, урочная.	НРК. Подачи, ловля. ОРУ в движении. Игра «Лапта»	Transfer and the second	НРК	
<u> </u>		Волей	бол	1	•	
81	Основы знаний. ТБ на уроках волейбола. Правила организации на уроках волейбола. Обучение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Обучение техники перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Игровые задания.			Составить комплекс упражнений.
82	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Закрепление техники перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение техники передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Освоение техники передач мяча над собой.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте.			Стр. 139, рис. 138
83	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники передач мяча сверху 2мя руками на месте и в движении. Закрепление техники передач мяча над собой.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол с элементами волейбола.			Стр. 139, рис. 138
84	Совершенствование техники передач мяча сверху 2мя руками на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча над собой. Обучение техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Передача мяча под собой. Приём мяча снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.			Стр. 139, рис. 138

85	2	TC	ODV	T	1
0.5	Закрепление техники нападающего	Комплексн	ОРУ с мячом. Нападающий удар после		
	удара после подбрасывания мяча	ый,	подбрасывания мяча партнером. Игровые		
	партнером. Развитие "КС".	урочная.	задания. Игра по упрощенным правилам.		
		TT .:	Эстафеты.		G 120
	Совершенствование техники	Целевой,	ОРУ с мячом. Нападающий удар после		Стр. 139
86	нападающего удара после	урочная.	подбрасывания мяча партнером. Нижняя		
	подбрасывания мяча партнером.		прямая подача. Игровые задания. Игра по		
	Обучение техники нижней прямой		упрощенным правилам волейбола. Учет:		
	подачи. Учет: передачи мяча сверху		передачи мяча сверху двумя руками на месте и		
	двумя руками на месте и в движении		в движении (10раз).		
1	(10раз). Развитие "КС".				
	Закрепление техники нижней	Комплексн	ОРУ с мячом. Выполнение нижней прямой		Стр. 139
97	прямой подачи. Тактика игры.	ый,	подачи. Тактика игры. Игровые задания. Игра		
87	Развитие "КС".	урочная.	по упрощенным правилам. Эстафеты.		
	Совершенствование техники	Комплексн	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча с		Стр. 139
88	нижней прямой подачи мяча.	ый,	расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по		
	Развитие "КС"	урочная.	упрощенным правилам. Нападающий удар.		
	Совершенствование техники	Целевой,	ОРУ типа зарядки. Нападающий удар. Учет:		Стр. 97
89	нападающего удара. Учет: Нижняя	урочная.	Нижняя прямая подача мяча. Игровые		
	прямая подача мяча. Развитие "КС".	J1	задания. Игра по упрощенным правилам.		
	1		Эстафеты.		
ı	Легкая атлетиі	ка-3ч-по выбог	ру+3ч региональные тесты (НРК)+7ч+3ч по выб	oopy	1
	Правила ТБ на уроках легкой	Теоретико-	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжки в высоту с		Стр. 72, рис 52
	атлетики. Обучение техники прыжка	комплексны	5-7 шагов разбега. Прыжок в высоту:		
90	в высоту с 5-7 шагов разбега.	й, урочная.	отталкивание, переход через планку,		
	Развитие скоростно-силовых	7 71	приземление. Подбор разбега.		
	способностей.		,, 11		
	Закрепление техники прыжка в	Комплексн	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжковые		Стр. 72, рис 52
	высоту с 5-7 шагов разбега.	ый,	упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок		, , ,
91	Развитие скоростно-силовых	урочная.	в высоту: отталкивание, переход через планку,		
	способностей.	J.F.	приземление. Подбор разбега. Прыжок с трёх		
			шагов разбега.		
	Совершенствование техники прыжка	Комплексн	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с 5-7		Стр. 72, рис 52
92	в высоту. Развитие скоростно-	ый,	шагов разбега. Варианты челночного бега.		r· /-, r··· -
	силовых способностей.	урочная.			
	НРК Учет: прыжок в высоту с 5-7	JPC III.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Учет: прыжок в	НРК	Записать
93	шагов. Сдача нормативов (тесты	Целевой,	высоту с 3-5 шагов. Сдача нормативов (тесты		результаты в
	федеральные, региональные,	урочная.	федеральные, региональные, школьные).		дневник
	школьные). Развитие скоростно-	уро шал.	(НРК)		самоконтроля
	силовых способностей.		(III K)		Симоконтроля
94	НРК. Сдача нормативов (тесты		НРК. ОРУ в движении. СБУ. Сдача	НРК	Записать
95	1	Целевой,	, ,	пгк	результаты в
	федеральные, региональные, школьные).		нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные).		дневник
	школьныс).	урочная.	региональные, школьные).		самоконтроля

96	Обучение техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 4мин. ОРУ в движении. СБ и ПУ. Метания мяча в цель, на заданное расстояние. Спортивные игры.	Соблюдать Т. Б.	Стр. 73-75
97	Закрепление техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Целевой, урочная	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБ и ПУ. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Спортивные игры.	Соблюдать Т. Б.	Стр. 73-75
98	Совершенствование техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Целевой, урочная	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Спортивные игры.		
99	Оценить технику броска н/м из-за головы. Освоение техники высокого старта. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБУ. Учет: Бросок н/м двумя руками из-за головы. Бег с высокого старта. Эстафеты.		Записать результаты в дневник самоконтроля
10 0	Закрепление техники высокого старта, бег по сигналу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по сигналу. Эстафеты линейные, встречные.		Стр. 69
10	Совершенствование техники высокого старта. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Повторный бег до 60м. Эстафеты встречные. Спортивные игры.		Стр. 69
10 2	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.		Стр. 69
10 3 10 4 10 5	Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 20мин. ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты по кругу. Подвижные и спортивные игры.		

				T	EM A	ΑТИ	ІЧЕ	СК	OE	ПЛА	\НИ	POB	AHI	Е И	зуч	ЕНИ	ІЯ П	РОГ	PAN	1МН	ого) MA	TEP	ΊΑ	IA B	8 К.	ЛАС	CE.									
	1 т	етв	епт	т							2 11	етвер)TI					3 11	етвер	VTI								1 116	етвер	3 TT							итог
Недели	1	2	3		5	6	-	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	105
№ уроков	1	4	7	10	13			19	22	25	28	31	34	37	40	43	46		52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	- 105
л2 уроков	2 3	5	8 9	11 12	14 15	17	7 2	20	23 24	26 27	29 30	32 33	35	38 39	41 42	44 45	47 48	50	53 54	56 57	59 60	62 63	65 66	68 69	71 72	74 75	77 78	80 81	83 84	86 87	89 90	92 93	95 96	98 99	101 102	104 105	
Базовая часть:																																					84
1.Основы знаний.					В		7	Т	e	Ч	e	Н	И	e		y	p	o	К	0	В																
 Легкая атлетика. 																																					21
3. Спортивные игры																																					18
4. Гимнастика																																					18
5. Лыжная																																					18
подготовка 6.Единоборства																																					
Вариативная																																					21
часть:																																					
1. НРК																																					9
1.региональные тесты																																					3
2.Подвижные игры																																					3
3.зимний футбол																																					
4.элементы единоборств																																					3
2. Вид по выбору учителя																																					12
1. Легкая атлетика																																					6
2.спортивные игры																																					6
3.Гимнастика																																					
4. Лыжная подготовка																																					

№ ур ок а	Дата	Тема занятия	Типы и формы занятий	Практическая часть	Общеучебны е умения и навыки	Региональ ный компонент	Домашнее задание	Корректир овка
		Легка	я атлетика- 14	часов+1ч региональные тесты (НРК)				
1		Основы знаний. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Освоение техники низкого старта.	Тематическ ий, комплексны й, урочная.	О.Р.У. типа зарядки, специальные беговые и прыжковые упражнения Бег в равномерном темпе до 4-х минут. Низкий старт, бег с ускорением до 80 м.	Умение проводить общую разминку.		Составить комплекс УГГ.	
2		Закрепление техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	О.Р.У. типа зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт: бег с ускорением до 80 м. Бег в равномерном и переменном темпе до 5-ти минут.			Стр. 103-105	
3		Совершенствование техники низкого старта: бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	О.Р.У. типа зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт: бег с ускорением. Бег в переменном темпе до 6-ми минут. Старты из различных и. п.				
4		Оценить учащихся в беге на 30 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	О.Р.У., специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет: бег 30 метров. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Эстафеты.	Умение проводить специальную разминку.		Стр. 103-105	
5		Оценить учащихся в беге на 100м. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	О.Р.У. в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет: бег 100м. Встречные эстафеты с этапом до 60 м. Бег в равномерном и переменном темпе 10 минут.			Стр. 106	
6		Освоение техники прыжка в длину с разбега 11-13шагов. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	Комплексн ый, урочная.	О.Р.У. в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Бег в переменном темпе до 12-ти минут. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			Стр. 108	
7		Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Подвижные игры, задания с элементами лёгкой атлетики. Равномерный бег до15мин.				
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	О.Р.У. в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных и. п. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с заданиями.				

9	Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в длину с разбега. Освоение техники длительного бега. Развитие выносливости, скоростносиловых способностей.	Целевой, урочная.	Бег в равномерном темпе. О.Р.У. в парах. Прыжки, многоскоки. Учет: прыжок в длину с разбега.			Стр. 108	
10	Комплексное развитие двигательных качеств. Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег с заданиями. ОРУ в парах. СБУ и СПУ. Старты из различных стартовых положений. Челночный бег. Игры.				
11	Овладение техникой метания малого мяча. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплексн ый, урочная.	Равномерный бег до 8мин. ОРУ в парах. СБУ и СПУ. Метания м/м в цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	Соблюдать ТБ при метании.		Стр. 115-116	
12	Закрепление техники длительного бега. Закрепление техники метания м/м в цель и на дальность. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Равномерный бег до 10минут. О.Р.У. Метания м/м в цель и на дальность. Игра «Мяч капитану».	Знать правила игры.			
13	Совершенствование техники метания м/м. Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег с переменной скоростью, зарядка. Метания м/м. Игра «Русский мяч».	Знать правила игры.			
14	Совершенствование техники длительного бега. Оценить учащихся в метании мяча. Развитие координационных способностей, выносливости.	Целевой, урочная.	Равномерный бег до 12 мин. ОРУ. СБУ. Учет: Бросок набивного мяча. Игра «Точный расчет».	Уметь подсчитывать ЧСС.			
15	Определение уровня физической подготовленности. НРК.	Целевой, урочная.	НРК. Сдача нормативов (тесты региональные, школьные).		НРК	Записать результаты в дневник.	
			Баскетбол)- 9 часов+3ч по выбору учителя				
16	Правила безопасности на уроках баскетбола. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Вводный, теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Игровые задания.	Организация и проведение подвижных игр.		Стр. 44-46, правила игры	
17	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Закрепление техники ловли, передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам.	Помощь в судействе.			

18	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Освоение техники ведения мяча с сопротивлением защитника и без. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная. Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам. ОРУ в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра в баскетбол. Броски одной, двумя руками от плеча, груди на месте, в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по		Стр. 46-47	
20	Закрепление техники ведения мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная.	упрощённым правилам. ОРУ в движении. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении правой, левой рукой с изменением направления и скорости движения с сопротивлением, без сопротивления защитника. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра в баскетбол.			
21	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Освоение техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Ведение мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.		Стр. 48	
22	прорывом. Закрепление техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Тактика игры — позиционное нападение, нападение быстрым прорывом.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.	Подготовка мест проведения игры.	Стр. 48	
23	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Обучение техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.		Стр. 49	

24	выбива Обучен позици защита скорос "КС" Закреп. позици защита Соверц вырыва	онное нападение и личная 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие тно-силовых способностей и ление тактики игры, онное нападение и личная 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. пенствование техники ания и выбивания мяча,	Комплексн ый, урочная. Целевой, урочная.	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Учебная игра в баскетбол. ОРУ в парах. Тактика игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Учет: броски по кольцу. Учебная игра в баскетбол.		Стр. 49	
	кольцу Совери	ат мяча. Учет: броски по	Комплексн ый,	ОРУ в парах. Совершенствование тактики игры, позиционное нападение и личная защита			
26	скорос "КС"	2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие тно-силовых способностей и	урочная.	2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.			
27	индиви и вь	пенствование техники дуальной защиты, вырывание ибивание мяча. Развитие тно-силовых способностей и	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Игровые задания. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.		
		Гим	настика- 18 ча	сов+3ч элементы единоборств НРК			
28	безопас Значен упражн	нений для развития национных способностей,	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Кувырок вперёд и назад. Повторение строевых упражнений 7 класса.		Приготовить упражнения на расстягивание	
29	назад кувыро кувыро Девоч ь	о, налево в движении.	Комплексн ый, урочная.	Команда «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на 1 колене; кувырки вперед и назад		Стр.89-90, 86- 87	

	Строевые упражнения. Закрепление	Комплексн	Команда «Прямо!», повороты направо, налево		Стр.89-90
	акробатических упражнений.	ый,	в движении. ОРУ типа зарядки.		C1p.07-70
30	Развитие силовых способностей,	урочная.	Акробатические упражнения. Мальчики:		
	гибкости.	Jpo man.	кувырок назад в упор, стоя ноги врозь;		
			кувырок вперед и назад; длинный кувырок;		
			стойка на голове и руках.		
			Девочки: мост и поворот в упор, стоя на 1		
			колене; кувырки вперед и назад		
	Строевые упражнения.	Комплексн	Команда «Прямо!», повороты направо, налево		
	Совершенствование акробатических	ый,	в движении. ОРУ типа зарядки.		
31	упражнений. Развитие силовых	урочная.	Акробатические упражнения. Мальчики:		
	способностей, гибкости.	Jpo man.	кувырок назад в упор, стоя ноги врозь;		
	chocomocien, monocim.		кувырок вперед и назад; длинный кувырок;		
			стойка на голове и руках.		
			Девочки: мост и поворот в упор, стоя на 1		
			колене; кувырки вперед и назад		
	Строевые упражнения. Оценить	Целевой,	Команда «Прямо!», повороты направо, налево		
	учащихся в акробатических	урочная.	в движении. ОРУ типа зарядки.		
32	упражнениях. Развитие силовых	Jpe man.	Акробатические упражнения. Мальчики:		
32	способностей, гибкости.		кувырок назад в упор, стоя ноги врозь;		
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		кувырок вперед и назад; длинный кувырок;		
			стойка на голове и руках.		
			Девочки: мост и поворот в упор, стоя на 1		
			колене; кувырки вперед и назад		
	Строевые упражнения. Команды	Комплексн	Строевые упражнения. Команды «Пол –	Соблюдать	Стр. 86
33	«Пол – шага!», «Полный шаг!»	ый,	шага!», «Полный шаг!» ОРУ в парах. Лазания	ТБ	
	Обучение техники лазания по канату	урочная.	по канату и шесту.		
	и шесту.	71			
	Строевые упражнения. Команды	Комплексн	Строевые упражнения. Команды «Пол –		
24	«Пол – шага!», «Полный шаг!».	ый,	шага!», «Полный шаг!». ОРУ в парах. Лазания		
34	Закрепление техники лазания по	урочная.	по канату и шесту. Подтягивание в висе (м); в		
	канату и шесту.		висе лежа (д)		
	Совершенствование техники	Комплексн	ОРУ на гимнастической скамейке и со	Помощь и	Стр. 87-89
35	лазания по гимнастической стенке.	ый,	скамейкой. Команды «Пол – шага!», «Полный	страховка.	
33	Совершенствование техники лазания	урочная.	шаг!». Лазания по канату и шесту. Висы и		
	по канату. Обучение висам и		упоры. Мальчики – подъем переворотом в		
	упорам. Страховка и помощь.		упор толчком двумя; девочки: махом одной и		
			толчком другой подъем переворотом в упор на		
			нижнюю жердь. Страховка и помощь.		
	Учет техники лазания по канату.	Целевой,	ОРУ на гимнастической скамейке и со		Стр. 87-89
36	Закрепление техники висов и	урочная.	скамейкой. Строевые упражнения. Учет		-
	упоров. Развитие силовых		техники лазания по канату и шесту. Висы и		
	способностей		упоры. Мальчики – подъем переворотом в		

			упор толчком двумя; девочки: махом одной и		
			толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь		
37	Совершенствование висов и упоров. Учет: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Развитие силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Учет: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).		Стр.86, ТБ
38	Строевые упражнения. Учет: висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. Учет: висы и упоры. Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Провести зарядку по гимнастике	
39	Строевые упражнения. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (козел в ширину, высота 105-110 см). Помощь и страховка.	Помощь и страховка.	Стр.90-92
40	Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (козел в ширину, высота 105-110 см).	Помощь и страховка.	Стр.90-92
41	Теория: История возникновения и завершения античных Олимпийских игр, возрождение О. игр современности. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (козел в ширину, высота 105-110 см).	Помощь, страховка.	
42	Оценить учащихся в опорном прыжке. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Целевой, урочная.	ОРУ с набивными мячами. Учет: опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (козел в ширину, высота 105-110 см). Эстафеты.	Помощь, страховка.	
43	Комплексное развитие физических качеств.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с набивными мячами. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. Выполнение упражнений по карточкам.	Соблюдать правила эстафет.	
44 45	Комплексное развитие физических качеств.	Комплексны й, урочная.	ОРУ со скакалками. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	Уметь работать по карточке.	Составить комплекс упражнений

46 47 48	Знания: Уральские силачи. Эльбрус Нигматуллин - «Самый сильный человек России». Комплексное развитие физических качеств. Выполнение упражнений по карточкам (станции). НРК .	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ в движении. Выполнение упражнений по карточкам. Проверка домашнего задания. НРК.	Провести комплексную зарядку.	НРК	
	• • •	Лыжна	я подготовка – 18 часов			
49 50	Основы знаний. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжной подготовкой. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Повторение лыжных ходов 7-го класса: одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции попеременным 2шажным ходом до 2,5км.			
51 52	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Освоение техники одновременного 2хшажного хода.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Одновременный 2хшажный ход. Повторение техники бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Стр. 122-124
53 54	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Закрепление техники одновременного 2шажного хода. Освоение техники одновременного 1хшажного хода.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный 2шажный ход; повторение техники бесшажного и попеременного ходов. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. Игры и эстафеты на лыжах.	Соблюдать технику безопасности.		Стр. 124-125
55 56	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах, обморожениях. Строевые упражнения. Совершенствование техники одновременного 2 шажного хода. Закрепление техники одновременного 1 шажного хода. Развитие выносливости.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции одновременным 1 шажным ходом, одновременным 2 шажным ходом. Игры, эстафеты на лыжах.			Стр. 123
57 58	Строевые упражнения. Совершенствование техники одновременного 1шажного хода. Освоение техники торможения и поворота «плугом».Повторение техники попеременного 2хшажного хода.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Повторение техники попеременного 2шажного хода. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе любым из освоенных ходов. Игры и эстафеты на лыжах.	Следить за дыханием.		Стр. 127-129
59 60	Закрепление техники торможения и поворота «плугом». Учет: Одновременный 1шажный ход (стартовый вариант). Спуски и подъемы. Развитие выносливости.	Целевой, урочная.	Закрепление техники торможения и поворота «плугом». Учет: Одновременный 1 шажный ход (стартовый вариант). Спуски и подъемы. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции до 2,5 км.			Стр.127-129

61 62 63 64	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Освоение техники конькового хода. Развитие выносливости. Закрепление техники конькового хода. Оценить учащихся в технике торможения и поворота «плугом». Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная. Комплексн ый, урочная.	Торможение и повороты «плугом». Коньковый ход. Игры: «Как по часам». Прохождение дистанции 4,5 км. Эстафеты на лыжах. Торможение и повороты «плугом» (учет). Коньковый ход. Игры: «Как по часам». Прохождение дистанции 4,5 км. Эстафеты на лыжах.		Стр. 125-127
65 66	Совершенствование техники конькового хода. Оценить учащихся в технике передвижения на дистанции 3км.	Целевой, урочная.	Коньковый ход. Учет: прохождение дистанции 3км.		
			ноборства-9ч.	T	
67	Основы знаний. Правила ТБ на уроках единоборств. Оказание первой помощи при травмах. Обучение техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ в парах. Обучение техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга».		Стр. 134-13
68	Знания: Влияние занятий единоборствами на организм человека Закрепление техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Стойки и передвижения. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Единоборства в парах.	Соблюдать ТБ	Придумать игру в парах
69	Совершенствование техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Стойки и передвижения в стойках. Захват рук и туловища. Подвижная игра «Перетягивания в парах»		Придумать ОРУ в парах
70	Освоение техники освобождения от захватов. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах.	Соблюдать ТБ	Стр. 137
71	Закрепление техники освобождения от захватов. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Подвижная игра «Бой петухов».		Стр. 137
72	Совершенствование техники освобождения от захватов. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах.		
73	Освоение техники борьбы за выгодное положение. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах. Подвижная игра «Выталкивание из круга».		Стр. 139

74	Закрепление техники борьбы за	Комплексн	ОРУ с набивным мячом. Борьба за выгодное			Стр. 139
	выгодное положение. Развитие	ый,	положение. Единоборства в парах. Подвижная			
	силовых способностей, гибкости.	урочная.	игра «Перетягивания в парах»			
75	Совершенствование техники борьбы	Комплексн	ОРУ в движении. Борьба за выгодное			
	за выгодное положение. Развитие	ый,	положение. Единоборства в парах. Подвижная			
	силовых способностей, гибкости.	урочная.	игра «Бой петухов».			
	П	одвижные игр	ы-3ч (НРК)+Спортивные игры-9ч+3часа по вь	лбору.		
76	НРК. Совершенствование техники	Комплексн	НРК. ОРУ в движении. Передвижения,	Знать	НРК	
	передвижений, остановок.	ый,	остановки. Игра «Перестрелка с двумя	правила игры		
		урочная.	мячами», «Круговая лапта».			
77	НРК. Совершенствование техники	Комплексн	НРК. Подачи, ловля мяча. ОРУ в движении.	Знать	НРК	
	подач, ловли.	ый,	Игра «Круговая лапта»	правила игры		
		урочная.				
78	НРК. Совершенствование техники	Комплексн	НРК. Подачи, ловля. ОРУ в движении. Игра	Знать	НРК	
	подач, ловли.	ый,	«Лапта»	правила игры		
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	урочная.		F		
·			ч+Зчаса по выбору	I .		
79	Основы знаний. ТБ на уроках			1		Стр. 75-77
1)		Теоретико-	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке			Cip. 73-77
	волейбола. Правила организации на уроках волейбола. Обучение	комплексны	приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий			
	1 2 1	й, урочная.				
	техники передвижений, остановок,		(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).			
	поворотов, стоек в волейболе.		Игровые задания.			
	Обучение техники перемещения					
	приставными шагами боком, лицом					
80	и спиной вперед. Закрепление техники	Комплексн	ОРУ в движении. Комбинация из освоенных			Стр. 77-78
00		ый,				Cip. //-/8
	передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе.	*	элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,			
		урочная.				
	Закрепление техники перемещения приставными шагами боком, лицом		ускорения). Игровые задания.			
	и спиной вперед. Развитие "КС".					
81		IC .	ODV V. C			C 77 70
01	Совершенствование техники	Комплексн	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов			Стр. 77-78
	передвижений, остановок,	ый,	техники передвижений. Игра в пионербол с			
	поворотов, стоек в волейболе,	урочная.	элементами волейбола.			
	перемещения приставными шагами					
	боком, лицом и спиной вперед.					
	Развитие "КС".					
82	Освоение техники передач мяча над	Комплексн	ОРУ в движении. Передача мяча под собой.	Знать		Стр. 77-78, рис.
	собой. Освоение техники передачи	ый,	Приём мяча снизу. Игровые задания. Игра по	расстановку		42
	мяча двумя руками на месте и в	урочная.	упрощенным правилам. Эстафеты.	игроков на		
	движении.			площадке.		

83	Закрепление техники передач мяча	Комплексн	ОРУ с мячом Передача мяча сверху двумя		
	сверху 2мя руками на месте и в	ый,	руками на месте и после перемещения вперёд.		
	движении. Закрепление техники	урочная.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и		
	передач мяча над собой.		после перемещения вперёд. Игровые задания.		
			Игра по упрощенным правилам.		
	Совершенствование техники	Комплексн	ОРУ в движении. Передача мяча сверху		Стр. 77-78
84	передач мяча сверху 2мя руками на	ый,	двумя руками на месте и после перемещения		
	месте и в движении.	урочная.	вперёд. Приём мяча снизу двумя руками на		
	Совершенствование техники		месте и после перемещения вперёд. Игровые		
	передач мяча над собой. Развитие "КС".		задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.		
	Обучение техники нижней прямой		ОРУ в движении. Выполнение нижней прямой		Стр. 78
	подачи. Оценить учащихся в	Целевой,	подачи. Тактика игры. Игровые задания. Игра		C1p. 78
85	передаче мяча сверху двумя руками	целевой,	по упрощенным правилам. Эстафеты.		
	(10раз). Развитие "КС".	урочная.	по упрощенивым правымами. Эстафеты.		
	Закрепление техники нижней	Комплексн	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча с		Стр. 78
86	прямой подачи. Тактика игры.	ый,	расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по		
	r symmetric r	урочная.	упрощенным правилам.		
07	Совершенствование техники	Комплексн	ОРУ типа зарядки. Нижняя прямая подача.	Знать	
87	нижней прямой подачи мяча.	ый,	Игровые задания. Игра по упрощенным	расстановку	
	Тактика игры. Развитие "КС"	урочная.	правилам волейбола.	игроков на	
			0.001	площадке.	
88	Обучение техники нападающего	II	ОРУ типа зарядки. Нижняя прямая подача.		Стр. 82
	удара после подбрасывания мяча	Целевой,	Нападающий удар после подбрасывания мяча		
	партнером. Учет: Нижняя прямая подача мяча. Развитие "КС"	урочная.	партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
89	Закрепление техники нападающего	Комплексн	ОРУ с мячом. Прямой нападающий удар после		
	удара после подбрасывания мяча	ый,	подбрасывания мяча партнером. Игровые		
	партнером. Развитие "КС".	урочная.	задания. Игра по упрощенным правилам.		
	Tr tr tr	JF · · ·	Эстафеты.		
	Совершенствование техники	Комплексн	Нападающий удар после подбрасывания мяча		Стр. 82
90	нападающего удара после	ый,	партнером. Игровые задания. Игра по		
	подбрасывания мяча партнером.	урочная.	упрощенным правилам.		
	Развитие "КС".				
			-по выбору+2ч региональные тесты (НРК)+7ч	+3ч по выбору	
	Правила ТБ на уроках легкой	Теоретико-	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжки в высоту с		Стр. 109, рис 71
91	атлетики. Обучение техники прыжка	комплексны	7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту:		
	в высоту с 7-9 шагов разбега.	й, урочная.	отталкивание, переход через планку,		
	Развитие скоростно-силовых		приземление. Подбор разбега.		
	способностей.				

	Закрепление техники прыжка в	Комплексн	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжковые			Стр. 109, рис 71	
92	высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	ый, урочная.	упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега. Прыжок с трёх				
		IC	шагов разбега.				
93	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-	Комплексн ый,	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Варианты челночного бега.				
	силовых способностей.	урочная.					
94	НРК Учет: прыжок в высоту с 7-9		ОРУ типа зарядки. СБУ. Учет: прыжок в		НРК	Записать	
94	шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	высоту с 7-9 шагов. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные). (НРК)			результаты в дневник	
	нрк. Сдача нормативов (тесты		НРК. ОРУ в движении. СБУ. Сдача		НРК	Записать	
	федеральные, региональные,	Целевой,	нормативов (тесты федеральные,			результаты в	
95	школьные).	урочная.	региональные, школьные).			дневник	
96	Обучение техники метания мяча в цель, на заданное расстояние.	Комплексн ый,	Бег в равномерном темпе до 4мин. ОРУ в движении. СБ и ПУ. Метания мяча в цель, на	Соблюдать Т. Б.		Стр. 115-116	
	Развитие выносливости.	урочная.	заданное расстояние. Спортивные игры.				
97	Закрепление техники метания мяча в	Комплексн	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки.	Соблюдать Т.		Стр. 115-116	
	цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	ый, урочная.	СБ и ПУ. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Спортивные игры.	Б.			
	Совершенствование техники	Комплексн	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ типа	Следить за			
98	метания мяча в цель, на заданное	ый,	зарядки. СБУ. Метание мяча в цель, на	ЧСС при			
	расстояние. Развитие выносливости.	урочная.	заданное расстояние. Спортивные игры.	беге.			
99	Оценить технику броска н/м из-за	11 0	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки.			Записать	
	головы. Освоение техники высокого старта. Развитие скоростно-силовых	Целевой, урочная.	СБУ. Учет: Бросок н/м двумя руками из-за головы. Бег с высокого старта. Эстафеты.			результаты в дневник	
	способностей.	урочная.	головы. Вст с высокого старта. Эстафсты.			самоконтроля	
10	Закрепление техники низкого старта,	Комплексн	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ.			Стр. 103-106	
10 0	бег по сигналу. Развитие скоростно-	ый,	СБУ. Низкий старт, бег по сигналу. Эстафеты				
	силовых способностей.	урочная. Комплексн	линейные, встречные. Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ.				
10	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростно-	комплексн ый,	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Повторный бег до 80м.				
1	силовых способностей. Развитие	урочная.	Эстафеты встречные. Спортивные игры.				
	выносливости, скоростно-силовых способностей.						
	Комплексное развитие двигательных	Комплексны	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ			Стр. 121-122	
10 2	способностей.	й, урочная.	типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.			- r	
10	Совершенствование техники	Комплексн	Бег в равномерном темпе до 20мин. ОРУ в	Следить за			
3, 10	длительного бега. Развитие	ый,	движении. СБУ. Эстафеты по кругу.	ЧСС при			
4 10	скоростно-силовых способностей.	урочная.	Подвижные и спортивные игры.	беге.			
5							

				1	EM	ATI	ИЧЕ(СКО	Е ПЛ	IAHI	IPO	BAH	ИЕ 1	изу	ЧЕН	ия і	ПРО	ГРА	MM	НОГ	O M	ATE	РИА	ЛА	B 9 I	КЛА	CCE	•								
	1 1	нетв	епт	L.						2 u	етвер)TL					3 u	етвер	1 TL								Δ u _i	етвеј	1TL							итог
Недели	1	_	3		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		29	30	31	32	33	34	35	105
№ уроков	1	4	7	10	13			22	25	28	31	34	37	40	43	46		52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	100
N2 ypokob	2 3	5	8	11 12	14 15	17	20	23 24	26 27	29 30	32 33	35	38 39	41 42	44 45	47 48	50	53 54	56 57	59 60	62 63	65 66	68 69	71 72	74 75	77 78	80 81	83 84	86 87	89 90	92 93	95 96	98 99	101 102	104 105	
Базовая часть:																																				84
1.Основы знаний.					В		Т	e	Ч	e	Н	И	e		у	p	o	К	o	В																
Легкая атлетика.																																				21
3.Спортивные игры																																				18
4. Гимнастика																																				18
5. Лыжная																																				18
подготовка 6.Единоборства																																				
Вариативная																																				21
часть: 1. НРК																																				9
1. пгк 1.региональные тесты																																				3
2.Подвижные																																				3
игры																																				
3.зимний футбол																																				
4.элементы																																				3
единоборств 2. Вид по																																				12
выбору																																				
учителя 1. Легкая							+																							1						6
атлетика																																				Ľ
2.спортивные игры																																				6
3.Гимнастика						1																										1				
4. Лыжная						1				İ													İ			İ				1		1				
подготовка																																1				

№ yp ok a	Дата	Тема занятия	Типы и формы занятий	Практическая часть	Общеучебны е умения и навыки	Региональ ный компонент	Домашнее задание	Корректир овка
			Легкая	атлетика- 14 часов+1ч региональные тесты (Н	PK)			
1		Основы знаний. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Освоение техники низкого старта.	Тематическ ий, комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки, специальные беговые и прыжковые упражнения Бег в равномерном темпе до 4-х минут. Низкий старт, бег с ускорением до 80 м.	Умение проводить общую разминку.		Составить комплекс УГГ, стр. 102	
2		Закрепление техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт: бег с ускорением до 80 м. Бег в равномерном и переменном темпе до 5-ти минут.			Стр. 103-105	
3		Совершенствование техники низкого старта: бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт: бег с ускорением. Бег в переменном темпе до 6-ми минут. Старты из различных и. п.			Стр. 106	
4		Оценить учащихся в беге на 30 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет: бег 30 метров. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Эстафеты.	Умение проводить специальную разминку.		Стр. 103-105	
5		Оценить учащихся в беге на 100м. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет: бег 100м. Встречные эстафеты с этапом до 60 м. Бег в равномерном и переменном темпе 10 минут.			Стр. 106	
6		Освоение техники прыжка в длину с разбега 11-13шагов. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Бег в переменном темпе до 12-ти минут. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			Стр. 111-112	
7		Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Подвижные игры, задания с элементами лёгкой атлетики. Равномерный бег до15мин.				
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных и. п. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с заданиями.				
9		Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в длину с разбега.	Целевой, урочная.	Бег в равномерном темпе. О.Р.У. в парах. Прыжки, многоскоки. Учет: прыжок в длину с			Стр. 111-112	

	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости, скоростно-силовых		разбега.				
10	способностей. Комплексное развитие двигательных качеств. Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег с заданиями. ОРУ в парах. СБУ и СПУ. Старты из различных стартовых положений. Челночный бег. Игры.				
11	Овладение техникой метания малого мяча. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплексн ый, урочная.	Равномерный бег до 8мин. ОРУ в парах. СБУ и СПУ. Метания м/м в цель и на дальность. Игра «Метко в цель».	Соблюдать ТБ при метании.		Стр. 115-116	
12	Совершенствование техники длительного бега. Закрепление техники метания м/м в цель и на дальность. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Равномерный бег до 10минут. О.Р.У. Метания м/м в цель и на дальность. Игра «Мяч капитану».	Знать правила игры.			
13	Совершенствование техники метания м/м. Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег с переменной скоростью, зарядка. Метания м/м. Игра «Русский мяч».	Знать правила игры.			
14	Совершенствование техники длительного бега. Оценить учащихся в метании мяча. Развитие координационных способностей, выносливости.	Целевой, урочная.	Равномерный бег до 15 мин. ОРУ. СБУ. Учет: Бросок набивного мяча. Игра «Точный расчет».	Уметь подсчитывать ЧСС.			
15	Определение уровня физической подготовленности. НРК.	Целевой, урочная.	НРК. Сдача нормативов (тесты региональные, школьные).		НРК	Записать результаты в дневник.	
		Спортивн	ые игры (Баскетбол)- 9 часов+3ч по выбору уч	ителя			
	Правила безопасности на уроках	Вводный,	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения	Организация		Стр. 44-46,	
16	баскетбола. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	теоретико- комплексны й, урочная.	в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Игровые задания.	и проведение подвижных игр.		правила игры	
17	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Закрепление техники ловли, передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам.	Помощь в судействе.			

18	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Освоение техники ведения мяча с сопротивлением защитника и без. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная. Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам. ОРУ в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Ведение с изменением направления и скорости. Игра по упрощённым правилам.		Стр. 46-47	
20	Закрепление техники ведения мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении правой, левой рукой с изменением направления и скорости движения с сопротивлением, без сопротивления защитника. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра в баскетбол.			
21	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Освоение техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Ведение мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.		Стр. 51-53	
22	Закрепление техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Тактика игры – позиционное нападение, нападение быстрым прорывом.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.	Подготовка мест проведения игры.	Стр. 51-53	
23	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Обучение техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.			
24	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. Обучение тактики игры,	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.		Стр. 53	

	позиционное нападение и личная		Учебная игра в баскетбол.				
	защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"						
25	Закрепление тактики игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. Учет: броски по кольцу.	Целевой, урочная.	ОРУ в парах. Тактика игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Учет: броски по кольцу. Учебная игра в баскетбол.			Стр. 51-53	
26	Совершенствование тактики игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Совершенствование тактики игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол.				
27	Совершенствование техники индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Игровые задания. Игра по круговой системе.	Помощь судействе.	3		
		Гимна	стика- 18 часов+3ч элементы единоборств (НР	К)	-		
28	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, гибкости.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Кувырок вперёд и назад. Повторение строевых упражнений 8 класса.			Приготовить упражнения на растягивание, стр. 92	
29	Обучение акробатическим упражнениям. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на 1 колене; кувырки вперед и назад	Комплексн ый, урочная.	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4 в движении. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед	Помощь г страховка		Стр.89-90, 86-87	

30	Строевые упражнения. Закрепление акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4 в движении. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед		Стр.96-98	
31	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4 в движении. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед		Стр.96-98	
32	Строевые упражнения. Оценить учащихся в акробатических упражнениях. Развитие силовых способностей, гибкости.	Целевой, урочная.	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4 в движении. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед			
33	Строевые упражнения. Команды «Пол – шага!», «Полный шаг!» Обучение техники лазания по канату и шесту. Развитие силовых способностей	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Команды «Пол — шага!», «Полный шаг!» ОРУ в парах. Лазания по канату и шесту.	Соблюдать ТБ	Стр. 86	
34	Строевые упражнения. Команды «Пол – шага!», «Полный шаг!». Закрепление техники лазания по канату и шесту.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Команды «Пол — шага!», «Полный шаг!». ОРУ в парах. Лазания по канату и шесту. Подтягивание в висе (м); в висе лежа (д)			
35	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Совершенствование техники лазания по канату. Обучение висам и упорам. Страховка и помощь.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Лазания по канату и шесту. Висы и упоры. Мальчики — подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Страховка и помощь.	Помощь и страховка.		
36	Учет техники лазания по канату. Закрепление техники висов и упоров. Развитие силовых способностей	Целевой, урочная.	ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Строевые упражнения. Учет техники лазания по канату и шесту. Висы и упоры. Мальчики — подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь		Стр. 87-89	

	Совершенствование висов и упоров.	Целевой,	ОРУ на гимнастической скамейке и со			Стр.86, ТБ	
37	Учет: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Развитие силовых способностей.	урочная.	скамейкой. Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Учет: подтягивание в висе				
	C V	TT 0	(м), в висе лежа (д).	п			
38	Строевые упражнения. Учет: висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. Учет: висы и упоры. Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Провести зарядку по гимнастике			
39	Строевые упражнения. Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (козел в ширину, высота 105-110 см). Помощь и страховка.	Помощь и страховка.		Стр.98	
40	Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ типа зарядки. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (козел в ширину, высота 105-110 см).	Помощь и страховка.		Стр.98	
41	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (козел в ширину, высота 105-110 см).	Помощь, страховка.			
42	Оценить учащихся в опорном прыжке. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Целевой, урочная.	ОРУ с набивными мячами. Учет: опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (козел в ширину, высота 105-110 см). Эстафеты.	Помощь, страховка.			
43	Комплексное развитие физических качеств.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с набивными мячами. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. Выполнение упражнений по карточкам.	Соблюдать правила эстафет.		Стр.99	
44 45	Комплексное развитие физических качеств.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ со скакалками. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	Уметь работать по карточке.		Составить комплекс упражнений	
46 47 48	Знания: Уральские силачи. Эльбрус Нигматуллин-«Самый сильный человек России». Комплексное развитие физических качеств. Выполнение упражнений по карточкам (станции). НРК.	Теоретико- комплексны й, урочная.	НРК. ОРУ в движении. Выполнение упражнений по карточкам. Проверка домашнего задания.	Провести комплексную зарядку.	НРК		

			Лыжная подготовка – 18 часов		
49 50	Основы знаний. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжной подготовкой. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Повторение лыжных ходов 8-го класса: одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции попеременным 2шажным ходом до 2,5км.		
51 52	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Освоение техники одновременного 2хшажного хода.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Одновременный 2хшажный ход. Повторение техники бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		Стр. 122-124
53 54	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Закрепление техники одновременного 2шажного хода. Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Одновременный 2шажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. Игры и эстафеты на лыжах.	Соблюдать технику безопасности.	Стр. 130
55 56	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах, обморожениях. Строевые упражнения. Совершенствование техники одновременного 2шажного хода. Закрепление техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Развитие выносливости.	Теоретико- комплексны й, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции одновременным 1 шажным ходом, одновременным 2 шажным ходом. Игры, эстафеты на лыжах.		Стр. 123
57 58	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Освоение техники прохождения горнолыжной эстафеты, торможения, повороты.	Комплексн ый, урочная.	Строевые упражнения. Повторение техники попеременного 2шажного хода. Торможение и повороты. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе любым из освоенных ходов. Игры и эстафеты на лыжах.	Следить за дыханием.	Стр. 130-131
59 60	Закрепление техники прохождения горнолыжной эстафеты, торможения, повороты. Оценить учащихся в переходе с попеременных ходов на одновременные ходы. Развитие выносливости.	Целевой, урочная.	Спуски и подъемы. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции до 2,5 км. Учет техники передвижения.		Стр.130, 131-
61 62	Совершенствование техники прохождения горнолыжной эстафеты, торможения, повороты. Освоение техники конькового хода. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Коньковый ход. Игры: «Как по часам». Прохождение дистанции 4,5 км. Эстафеты на лыжах.		

63 64 65 66	Закрепление техники конькового хода. Оценить учащихся в технике прохождения горнолыжной эстафеты, торможения, повороты. Развитие выносливости. Совершенствование техники конькового хода. Оценить учащихся в технике передвижения на дистанции 3км.	Комплексн ый, урочная. Целевой, урочная.	Коньковый ход. Игры: «Как по часам». Прохождение дистанции 4,5 км. Эстафеты на лыжах. Коньковый ход. Учет: прохождение дистанции 3км.		Стр. 133
			Единоборства-9ч.		
67	Основы знаний. Правила ТБ на уроках единоборств. Оказание первой помощи при травмах. Обучение техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ в парах. Обучение техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга».		Стр. 134-136
68	Знания: Влияние занятий единоборствами на организм человека Закрепление техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	Теоретико- комплексны й, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Стойки и передвижения. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Единоборства в парах.	Соблюдать ТБ	Придумать игру в парах
69	Совершенствование техники стоек и передвижений в стойках. Захват рук и туловища. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Стойки и передвижения в стойках. Захват рук и туловища. Подвижная игра «Перетягивания в парах»		Придумать ОРУ в парах
70	Обучение техники освобождения от захватов. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах.	Соблюдать ТБ	Стр. 137
71	Закрепление техники освобождения от захватов. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Подвижная игра «Бой петухов».		Стр. 137
72	Совершенствование техники освобождения от захватов. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в движении. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах.		
73	Обучение техники борьбы за выгодное положение. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ в парах. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах. Подвижная игра «Выталкивание из круга».		Стр. 139
74	Закрепление техники борьбы за выгодное положение. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексн ый, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах. Подвижная игра «Перетягивания в парах»		Стр. 139

75	C	Τ/	ODV F		1		
13	Совершенствование техники борьбы	Комплексн	ОРУ в движении. Борьба за выгодное				
	за выгодное положение. Развитие	ый,	положение. Единоборства в парах. Подвижная				
	силовых способностей, гибкости.	урочная.	игра «Бой петухов».				
			вижные игры-3ч (НРК)+Спортивные игры-12ч		T		
76	НРК. Совершенствование техники	Комплексны	НРК. ОРУ в движении. Передвижения,	Знать	НРК		
	передвижений, остановок.	й, урочная.	остановки. Игра «Перестрелка с двумя	правила игры			
			мячами», «Круговая лапта».				
77	нрк. Совершенствование техники	Комплексны	НРК. Подачи, ловля мяча. ОРУ в движении.	Знать	НРК		ļ
	подач, ловли.	й, урочная.	Игра «Круговая лапта»	правила игры			
78	НРК. Совершенствование техники	Комплексны	НРК. Подачи, ловля. ОРУ в движении. Игра	Знать	НРК		
	подач, ловли.	й, урочная.	«Лапта»	правила игры			
			Волейбол-9ч+3часа по выбору				
79	Основы знаний. ТБ на уроках	Теоретико-	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке			Стр. 75-77	
	волейбола. Правила организации на	комплексны	приставными шагами боком, лицом и спиной				
	уроках волейбола. Обучение	й, урочная.	вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий				
	техники передвижений, остановок,		(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).				
	поворотов, стоек в волейболе.		Игровые задания.				
	Обучение техники перемещения						
	приставными шагами боком, лицом						
	и спиной вперед.						
80	Закрепление техники	Комплексн	ОРУ в движении. Комбинация из освоенных			Стр. 77-78	
	передвижений, остановок,	ый,	элементов техники передвижений				
	поворотов, стоек в волейболе.	урочная.	(перемещения в стойке, остановки,				
	Закрепление техники перемещения		ускорения). Игровые задания.				
	приставными шагами боком, лицом						
	и спиной вперед. Развитие "КС".						
81	Совершенствование техники	Комплексн	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов			Стр. 77-78	
	передвижений, остановок,	ый,	техники передвижений. Игра в пионербол с				
	поворотов, стоек в волейболе,	урочная.	элементами волейбола.				
	перемещения приставными шагами						
	боком, лицом и спиной вперед.						
	Развитие "КС".						
82	Освоение техники передачи мяча у	Комплексн	ОРУ в движении. Передачи мяча у сетки и в	Знать		Стр. 81-82, рис.	
	сетки и в прыжке, сверху, стоя	ый,	прыжке, сверху, стоя спиной к цели. Игровые	расстановку		46	
	спиной к цели. Развитие "КС".	урочная.	задания. Игра по упрощенным правилам.	игроков на			
			Эстафеты.	площадке.			
83	Закрепление техники передачи мяча	Комплексн	ОРУ с мячом Передача мяча сверху двумя				
	у сетки и в прыжке, сверху, стоя	ый,	руками на месте и после перемещения вперёд.				
	спиной к цели. Развитие "КС".	урочная.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и				
			после перемещения вперёд. Передачи мяча у				
			сетки и в прыжке, сверху, стоя спиной к цели.				
			Игровые задания. Игра по упрощенным				
			правилам.				

	C	17.	ODV H. "		C 91 92
	Совершенствование техники	Комплексн	ОРУ в движении. Приём мяча снизу двумя		Стр. 81-82, рис
84	передачи мяча у сетки и в прыжке,	ый,	руками на месте и после перемещения вперёд.		46
	сверху, стоя спиной к цели. Развитие	урочная.	Передачи мяча у сетки и в прыжке, сверху,		
	"КС".		стоя спиной к цели. Игровые задания. Игра		
			по упрощенным правилам. Эстафеты.		
	Обучение техники подач мяча и	Комплексн	ОРУ в движении. Выполнение нижней прямой		Стр. 82
85	приема мяча. Развитие "КС".	ый,	подачи, боковой и верхней прямой. Тактика		
		урочная.	игры. Игровые задания. Игра по упрощенным		
			правилам. Эстафеты.		
86	Закрепление техники подач мяча и	Комплексн	ОРУ в движении. Выполнение нижней прямой		Стр. 82
80	приема мяча. Развитие "КС".	ый,	подачи, боковой и верхней прямой. Тактика		
		урочная.	игры. Игровые задания. Игра по упрощенным		
			правилам. Эстафеты.		
07	Совершенствование техники подач	Комплексн	ОРУ в движении. Выполнение нижней прямой	Знать	
87	мяча и приема мяча. Развитие	ый,	подачи, боковой и верхней прямой. Тактика	расстановку	
	"КС".	урочная.	игры. Игровые задания. Игра по упрощенным	игроков на	
			правилам. Эстафеты.	площадке.	
00	Обучение техники нападающего		ОРУ типа зарядки. Нижняя прямая подача.		Стр. 82-83
88	удара после подбрасывания мяча	Целевой,	Нападающий удар после подбрасывания мяча		
	партнером. Учет: Нижняя прямая		партнером. Игровые задания. Игра по		
	подача мяча. Развитие "КС"	урочная.	упрощенным правилам волейбола.		
89	Закрепление техники нападающего	Комплексн	ОРУ с мячом. Прямой нападающий удар после		Стр. 82-83
	удара после подбрасывания мяча	ый,	подбрасывания мяча партнером. Игровые		
	партнером. Развитие "КС".	урочная.	задания. Игра по упрощенным правилам.		
			Эстафеты.		
00	Совершенствование техники	Комплексн	Нападающий удар после подбрасывания мяча		Стр. 82
90	нападающего удара после	ый,	партнером. Игровые задания. Игра по		
	подбрасывания мяча партнером.	урочная.	упрощенным правилам.		
	Развитие "КС".				
ļ.,			ч-по выбору+2ч региональные тесты (НРК)+7ч	+3ч по выбору	
	Правила ТБ на уроках легкой	Теоретико-	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжки в высоту с		Стр. 113-115
91	атлетики. Обучение техники прыжка	комплексны	7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту:		
'	в высоту с 7-9 шагов разбега.	й, урочная.	отталкивание, переход через планку,		
	Развитие скоростно-силовых		приземление. Подбор разбега.		
	способностей.				
	Закрепление техники прыжка в	Комплексн	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжковые		Стр. 113-115
92	высоту с 7-9 шагов разбега.	ый,	упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок		
	Развитие скоростно-силовых	урочная.	в высоту: отталкивание, переход через планку,		
	способностей.		приземление. Подбор разбега. Прыжок с трёх		
			шагов разбега.		
02	Совершенствование техники прыжка	Комплексн	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с 7-9		
93	в высоту. Развитие скоростно-	ый,	шагов разбега. Варианты челночного бега.		
	силовых способностей.	урочная.			

94	НРК Учет: прыжок в высоту с 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Учет: прыжок в высоту с 7-9 шагов. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные). (НРК)		НРК	Записать результаты в дневник	
95	НРК. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные).	Целевой, урочная.	НРК. ОРУ в движении. СБУ. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные).		НРК	Записать результаты в дневник	
96	Обучение техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 4мин. ОРУ в движении. СБ и ПУ. Метания мяча в цель, на заданное расстояние. Спортивные игры.	Соблюдать Т. Б.		Стр. 115-116	
97	Закрепление техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБ и ПУ. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Спортивные игры.	Соблюдать Т. Б.		Стр. 115-116	
98	Совершенствование техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Спортивные игры.	Следить за ЧСС при беге.			
99	Оценить технику броска н/м из-за головы. Освоение техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБУ. Учет: Бросок н/м двумя руками из-за головы. Бег с низкого старта. Эстафеты.			Записать результаты в дневник самоконтроля	
10 0	Закрепление техники низкого старта, бег по сигналу. Развитие скоростносиловых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег по сигналу. Эстафеты линейные, встречные.			Стр. 106	
10	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростносиловых способностей. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Повторный бег до 80м. Эстафеты встречные. Спортивные игры.				
10 2	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.			Стр. 121-122	
10 3, 10 4 10 5	Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексн ый, урочная.	Бег в равномерном темпе до 20мин. ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты по кругу. Подвижные и спортивные игры.	Следить за ЧСС при беге.			

Дополнительная литература:

- 1). Методические рекомендации учителям физической культуры.
- А. Н. Мальцева ЧОИУУ, 1991г.
- 2). В помощь преподавателю физической культуры. Методические рекомендации.
- А. С. Жимоедов, Челябинск, 1993г.
- 3). Методические основы изучения баскетбола в 8-11классах.
- А. Н. Мальцева, Челябинск, 1993г.
- 4). Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9классов.
- Г. И. Бергер. М.: ВЛАДОС, 2003г.
- 5). Лыжный спорт.
- И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. М.: «Физкультура и спорт», 1984г.
- 6). Гимнастика.
- А. М. Брыкина, М.: «Физкультура и спорт», 1979г.
- 7). Играйте на здоровье (подвижные игры).
- Ю. И. Иванов, Издательство «Московская правда», 1991г.
- 8). В помощь преподавателю. Физическая культура 1-11 классов. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время.
- С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева, Издательство «Учитель», «2008г.
- 9). Игры на воздухе.
- Т. Барышникова, С.-Пб, 1998г.
- 10). От игры к спорту (сборник эстафет и игровых заданий).
- Г. А. Васильков, М.: «Физкультура и спорт», 1985г.