

№ ур ока	Дата	Тема занятия	Типы и формы занятий	Практическая часть	Общеучебные умения и навыки	Региональ ный компонент	Домашнее задание	Корректир овка
Легкая атлетика- 14 часов+1ч региональные тесты (НРК)								
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-комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	
Спортивные игры (Баскетбол)- 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. Развитие координационных способностей.	Вводный, Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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,	Комплексный	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча	Помощь в		Стр. 91, рис.	

17		остановок, поворотов. Закрепление техники ловли, передачи мяча. Перехват мяча.	ый, урочная.	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.	судействе.		74, 75.	
18		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые задания. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Комплексный, 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"	Комплексный, 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"	Комплексный, 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.	Комплексный, 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"	Комплексный, 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"	Комплексный, 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.				
		Освоение техники броска одной и	Комплексный	Броски одной 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.			

Гимнастика- 18 часов+3ч по выбору учителя

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-комплексный, 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 вперед и назад.			Приготовить упражнения на растягивание	
29		Основы знаний. Страховка и помощь в гимнастике. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие "КС", гибкости, силовых способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Игра «По местам».			Стр.140	
30		Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексный, 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и сведением. Кувырок вперед 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.	Теоретико-комплексный, урочная.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись, прогнувшись. Помощь и страховка. Подвижные игры.			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	Целевой, комплексный, 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 1 в колонну по 8 в движении. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Перестроения. Разнообразие наклонов, поворотов, приседаний. Выполнение упражнений по карточкам.				
35		Закрепление техники перестроения из колонны по 1 в колонну по 8 в движении.	Комплексный, 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 1 в колонну по 8 в движении.	Комплексный, урочная.	ОРУ с различной амплитудой. Перестроения из колонны по 1 в 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ с различной амплитудой. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Игра «День, ночь».	Демонстрация упражнений.		Стр.85, рис 66;стр.139	
38		Закрепление техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение упражнений по карточкам.	Комплексный, 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 скоростно-силовых способностей.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Лазания по	Помощь,			

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

51		Совершенствование команд: «равняйся!», «Смирно!», «Лыжи положить!», «Лыжи снять!» Закрепление техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Команды: «равняйся!», «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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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-комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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 «полуюлочкой». 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		Закрепление техники торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Правила игры в мини-футбол на снегу. НРК(1ч).	Комплексный, урочная.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Правила игры в мини-футбол на снегу. Передвижение с мячом и без мяча, пас. Игра вратаря. НРК(1ч).		НРК(1ч).	Стр. 151	
68 69		Правила игры в мини-футбол на снегу. Совершенствование техники передвижений с мячом и без мяча. НРК	Комплексный, урочная.	Правила игры в мини-футбол на снегу. Передвижение с мячом и без мяча, пас. Игра вратаря. НРК		НРК.		
70 71 72		Комплексное развитие двигательных способностей. Прохождение дистанции до 1км. Подъем «елочкой». Игры и эстафеты.	Комплексный, урочная.	Комплексное развитие двигательных способностей. Прохождение дистанции до 1км. Подъем «елочкой». Игры и эстафеты.	Соблюдать правила эстафет			
Подвижные игры-9ч (НРК)+Спортивные игры-9ч								
73 74 75		НРК. Совершенствование техники передвижений, остановок. Игра «Перестрелка».	Комплексный, урочная.	НРК. Совершенствование техники передвижений, остановок. Игра «Перестрелка».	Знать правила игры	НРК.		
76 77 78		НРК. Совершенствование техники подачи, ловли. ОРУ в движении. Игра «Круговая лапта».	Комплексный, урочная.	НРК. Совершенствование техники подачи, ловли. ОРУ в движении. Игра «Круговая лапта».	Знать правила игры	НРК.		
79 80 81		НРК. Совершенствование техники подачи, ловли. ОРУ в движении. Игра «Лапта». Кон, город, «свеча».	Комплексный, урочная.	НРК. Совершенствование техники подачи, 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-комплексный, урочная.	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием мяча снизу двумя руками на месте.	Демонстрация 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.			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.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Передача мяча под собой. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.			Стр. 139, рис. 138	
86		Закрепление техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Демонстрация упражнений.			
87		Совершенствование техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Обучение техники нижней прямой подачи. Развитие "КС".	Комплексный, 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".	Комплексный, 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 приема и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие "КС"	Комплексный, 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 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-комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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, региональные, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе. ОРУ типа зарядки. СБУ. Освоение техники высокого старта.			Стр. 69	
100		Закрепление техники высокого старта, бег по сигналу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по сигналу. Эстафеты линейные.			Стр. 69	
101		Совершенствование техники высокого старта. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Эстафеты встречные.			Стр. 69	
102		Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.			Стр. 69	
103 104 105		Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 20мин. ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты по кругу. Подвижные и спортивные игры.				

№ урока	Дата	Тема занятия	Типы и формы занятий	Практическая часть	Общеучебные умения и навыки	Региональный компонент	Домашнее задание	Корректировка
Легкая атлетика- 14 часов+1ч региональные тесты (НРК)								
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-комплексный, 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт: бег с ускорением до 50 м. Бег в равномерном и переменном темпе до 5-ти минут.			Стр. 67-68	
3		Закрепление техники высокого старта, развитие скоростно-силовых способностей, развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	ОРУ 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.	ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет: бег 30 метров. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Эстафеты.	Умение проводить специальную разминку.		Стр. 77, посмотреть нормативы.	
5		Закрепление техники спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет: бег 60м. Встречные эстафеты с этапом до 60 м. Бег в равномерном и переменном темпе до 10мин .			Стр. 77, посмотреть нормативы.	
6		Освоение техники прыжка в длину с разбега 9-11шагов. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 9-11шагов. Бег в переменном темпе до 12-ти минут. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			Стр. 70-71, рис. 50, 51	
7		Закрепление техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости..	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 9-11шагов. Подвижные игры, задания с элементами лёгкой атлетики. Равномерный бег до15мин.			Стр. 70-71, рис. 50, 51	
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных и. п. Прыжок в длину с разбега. Подвижные 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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 игры (Баскетбол)- 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-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнеру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	Помощь в судействе.		Стр. 91, рис. 74, 75.	

18		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Комплексный, 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 с сопротивлением защитника и без. Развитие скоростно-силовых способностей и “КС”	Комплексный, 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 с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей и “КС”	Комплексный, 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.	Комплексный, 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. 142, рис. 137	
22		Закрепление техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Тактика игры – позиционное нападение, нападение быстрым прорывом.	Комплексный, 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. 142	
23		Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.				
24		Комплексное развитие двигательных качеств. Передвижения с мячом, броски и ловля мяча.	Комплексный, урочная.	Передвижения с мячом, броски и ловля мяча. Эстафеты с мячом. Игровые задания.				

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”	Целевой, 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.	Соблюдать правила эстафет.			
26		Закрепление техники индивидуальной защиты, вырывание и выбивание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей и “КС”	Комплексный, 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. Развитие скоростно-силовых способностей и “КС”	Комплексный, 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. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.			
Гимнастика- 18 часов+3ч по выбору учителя								
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-комплексный, 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 вперед и назад.			Приготовить упражнения на растягивание	
29		Строевые упражнения. Команды «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!». Обучение акробатическим упражнениям. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.				
32		Строевые упражнения. Оценить учащихся в акробатических упражнениях. Развитие силовых способностей, гибкости.	Целевой, урочная.	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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. Выполнение упражнений по карточкам.	Соблюдать правила эстафет.			
45		Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. Выполнение упражнений по карточкам.	Уметь работать 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.			
Лыжная подготовка – 18 часов+3ч (НРК)								
49		Основы знаний. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжной подготовкой. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Теоретико-комплексный, 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 1шажного хода.	Теоретико-комплексный, урочная.	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Одновременный 1шажный ход. Повторение техники одновременного 2хшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.			Стр. 108-113	
51		Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Закрепление техники одновременного 1шажного хода; повторение техники одновременного бесшажного и попеременного 2хшажного ходов.	Комплексный, 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 1шажного хода. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции одновременным 1шажным ходом. Игры, эстафеты на лыжах.			Стр. 110	
54 55		Строевые упражнения. Совершенствование техники одновременного 1шажного хода. Повторение техники попеременного 2хшажного хода.	Комплексный, 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 1шажным ходом.	Теоретико-комплексный, урочная.	Учет: Прохождение дистанции одновременным 1шажным ходом. Прохождение дистанции 2,5 км попеременным 2хшажным ходом.			Стр.134-135	
58 59		Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Целевой, 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.	Соблюдать ТБ при поворотах		Стр. 151. Придумать игру на лыжах.	
66		Оценить учащихся в технике преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Комплексный, урочная.	Передвижение до 4 км. Учет техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Игры на лыжах.			Стр. 151	
67 68 69		Совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Правила игры в мини-футбол на снегу. НРК.	Комплексный, урочная.	Передвижения с мячом и без мяча. Правила игры в мини-футбол на снегу, пас. Игра вратаря. НРК.		НРК		
Единоборства-6ч.								
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-комплексный, 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-комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Освобождения от захватов. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах.				
Подвижные игры-5ч (НРК)+Спортивные игры-9ч								
76		НРК. Совершенствование техники передвижений, остановок.	Комплексный, урочная.	НРК. ОРУ в движении. Передвижения, остановки. Игра «Перестрелка с двумя мячами».	Знать правила игры	НРК		

77 78		НРК. Совершенствование техники подач, ловли.	Комплексный, урочная.	НРК. Поддачи, ловля мяча. ОРУ в движении. Игра «Пионербол с двумя мячами».	Знать правила игры	НРК		
79		НРК. Совершенствование техники подач, ловли.	Комплексный, урочная.	НРК. Поддачи, ловля мяча. ОРУ в движении. Игра «Круговая лапта»	Знать правила игры	НРК		
80		НРК. Совершенствование техники подач, ловли.	Комплексный, урочная.	НРК. Поддачи, ловля. ОРУ в движении. Игра «Лапта»		НРК		
Волейбол								
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-комплексный, урочная.	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием 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 двумя руками на месте и в движении. Закрепление техники передач мяча над собой.	Комплексный, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в пионербол с элементами волейбола.			Стр. 139, рис. 138	
84		Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча над собой. Обучение техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Передача мяча под собой. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.			Стр. 139, рис. 138	

85		Закрепление техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.				
86		Совершенствование техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Обучение техники нижней прямой подачи. Учет: передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении (10раз). Развитие "КС".	Целевой, урочная.	ОРУ с мячом. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учет: передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении (10раз).			Стр. 139	
87		Закрепление техники нижней прямой подачи. Тактика игры. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом. Выполнение нижней прямой подачи. Тактика игры. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.			Стр. 139	
88		Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие "КС"	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар.			Стр. 139	
89		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 атлетика-3ч-по выбору+3ч региональные тесты (НРК)+7ч+3ч по выбору								
90		Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега.			Стр. 72, рис 52	
91		Закрепление техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, 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	
92		Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Варианты челночного бега.			Стр. 72, рис 52	
93		НРК Учет: прыжок в высоту с 5-7 шагов. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные). Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Учет: прыжок в высоту с 3-5 шагов. Сдача нормативов (тесты федеральные, региональные, школьные). (НРК)		НРК	Записать результаты в дневник самоконтроля	
94 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 самоконтроля	

96	Обучение техники метания мяча в цель, на заданное расстояние. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 4 мин. 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.	Соблюдать Т. Б.			
99	Оценить технику броска н/м из-за головы. Освоение техники высокого старта. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, 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	
100	Закрепление техники высокого старта, бег по сигналу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по сигналу. Эстафеты линейные, встречные.			Стр. 69	
101	Совершенствование техники высокого старта. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Повторный бег до 60 м. Эстафеты встречные. Спортивные игры.			Стр. 69	
102	Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.			Стр. 69	
103 104 105	Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты по кругу. Подвижные и спортивные игры.				

№ ур ок а	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 (НРК)								
1		Основы знаний. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Освоение техники низкого старта.	Тематический, комплексный, 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 УТГ.	
2		Закрепление техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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..	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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, скоростно-силовых 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	
Спортивные игры (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-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнеру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	Помощь в судействе.			

18		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Комплексный, 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 с сопротивлением защитника и без. Развитие скоростно-силовых способностей и “КС”	Комплексный, 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. 46-47	
20		Закрепление техники ведения мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей и “КС”	Комплексный, 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.	Комплексный, 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		Закрепление техники броска одной и двумя руками с места и в движении и с пассивным противодействием. Тактика игры – позиционное нападение, нападение быстрым прорывом.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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		Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. Обучение тактики игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексный, 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.			Стр. 49	
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. 48	
26		Совершенствование тактики игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексный, 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"	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Игровые задания. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.			
Гимнастика- 18 часов+3ч элементы единоборств НРК								
28		Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, гибкости.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Кувырок вперед и назад. Повторение строевых упражнений 7 класса.			Приготовить упражнения на растягивание	
29		Команда «Прямо!», повороты направо, налево в движении. 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	Комплексный, 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	

30		Строевые упражнения. Закрепление акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексный, 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	
31		Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексный, 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				
32		Строевые упражнения. Оценить учащихся в акробатических упражнениях. Развитие силовых способностей, гибкости.	Целевой, 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				
33		Строевые упражнения. Команды «Пол – шага!», «Полный шаг!» Обучение техники лазания по канату и шесту.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Помощь и страховка.		Стр. 87-89	
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			Стр. 87-89	

				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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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-комплексный, 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами. Эстафеты с использованием акробатических упражнений. Выполнение упражнений по карточкам.	Соблюдать правила эстафет.			
44 45		Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, 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-комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Выполнение упражнений по карточкам. Проверка домашнего задания. НРК.	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-комплексный, 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 2шажного хода.	Теоретико-комплексный, урочная.	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Одновременный 2шажный 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 1шажного хода.	Комплексный, 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 2шажного хода. Закрепление техники одновременного 1шажного хода. Развитие выносливости.	Теоретико-комплексный, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции одновременным 1шажным ходом, одновременным 2шажным 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 2шажного хода.	Комплексный, 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 1шажный ход (стартовый вариант). Спуски и подъемы. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции до 2,5 км.			Стр.127-129	

61 62		Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Освоение техники конькового хода. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	Торможение и повороты «плугом». Коньковый ход. Игры: «Как по часам». Прохождение дистанции 4,5 км. Эстафеты на лыжах.			Стр. 125-127	
63 64		Закрепление техники конькового хода. Оценить учащихся в технике торможения и поворота «плугом». Развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	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.				
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-комплексный, 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-комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах. Подвижная игра «Перетягивания в парах»			Стр. 139	
75		Совершенствование техники борьбы за выгодное положение. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов».				
Подвижные игры-3ч (НРК)+Спортивные игры-9ч+3часа по выбору.								
76		НРК. Совершенствование техники передвижений, остановок.	Комплексный, урочная.	НРК. ОРУ в движении. Передвижения, остановки. Игра «Перестрелка с двумя мячами», «Круговая лапта».	Знать правила игры	НРК		
77		НРК. Совершенствование техники подач, ловли.	Комплексный, урочная.	НРК. Подачи, ловля мяча. ОРУ в движении. Игра «Круговая лапта»	Знать правила игры	НРК		
78		НРК. Совершенствование техники подач, ловли.	Комплексный, урочная.	НРК. Подачи, ловля. ОРУ в движении. Игра «Лапта»	Знать правила игры	НРК		
Волейбол-9ч+3часа по выбору								
79		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-комплексный, урочная.	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Игровые задания.			Стр. 75-77	
80		Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Закрепление техники перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игровые задания.			Стр. 77-78	
81		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра в пионербол с элементами волейбола.			Стр. 77-78	
82		Освоение техники передач мяча над собой. Освоение техники передачи мяча двумя руками на месте и в движении.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Передача мяча под собой. Прием мяча снизу. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Знать расстановку игроков на площадке.		Стр. 77-78, рис. 42	

83		Закрепление техники передач мяча сверху 2мя руками на месте и в движении. Закрепление техники передач мяча над собой.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.				
84		Совершенствование техники передач мяча сверху 2мя руками на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча над собой. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.			Стр. 77-78	
85		Обучение техники нижней прямой подачи. Оценить учащихся в передаче мяча сверху двумя руками (10раз). Развитие "КС".	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Выполнение нижней прямой подачи. Тактика игры. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.			Стр. 78	
86		Закрепление техники нижней прямой подачи. Тактика игры.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по упрощенным правилам.			Стр. 78	
87		Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Тактика игры. Развитие "КС"	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Нижняя прямая подача. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Знать расстановку игроков на площадке.			
88		Обучение техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учет: Нижняя прямая подача мяча. Развитие "КС"	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам волейбола.			Стр. 82	
89		Закрепление техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.				
90		Совершенствование техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.			Стр. 82	
Легкая 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 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега.			Стр. 109, рис 71	

92		Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, 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. 109, рис 71	
93		Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Варианты челночного бега.				
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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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 высокого 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 высокого старта. Эстафеты.			Записать результаты в дневник самоконтроля	
100		Закрепление техники низкого старта, бег по сигналу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег по сигналу. Эстафеты линейные, встречные.			Стр. 103-106	
101		Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Повторный бег до 80м. Эстафеты встречные. Спортивные игры.				
102		Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.			Стр. 121-122	
103, 104, 105		Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 20мин. ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты по кругу. Подвижные и спортивные игры.	Следить за ЧСС при беге.			

№ уроков	Дата	Тема занятия	Типы и формы занятий	Практическая часть	Общеучебные умения и навыки	Региональный компонент	Домашнее задание	Корректировка
Легкая 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.	Тематический, комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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 способностей.		разбега.				
10		Комплексное развитие двигательных качеств. Развитие координационных способностей, выносливости.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	
Спортивные игры (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-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. ОРУ. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнеру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	Помощь в судействе.			

18		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Комплексный, 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 с сопротивлением защитника и без. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	Комплексный, урочная.	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"	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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,	Комплексный, 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 защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"		Учебная игра в баскетбол.				
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"	Комплексный, 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"	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Игровые задания. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.			
Гимнастика- 18 часов+3ч элементы единоборств (НРК)								
28		Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, гибкости.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Перестроения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Кувырок вперед 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; кувырki вперед и назад	Комплексный, 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 и страховка		Стр.89-90, 86-87	

30		Строевые упражнения. Закрепление акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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	

37		Совершенствование висов и упоров. Учет: подтягивание в висячем положении (м), в висячем положении лежа (д). Развитие силовых способностей.	Целевой, 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 висячем положении (м), в висячем положении 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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-комплексный, 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-комплексный, 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 2шажного хода.	Теоретико-комплексный, урочная.	Строевые упражнения. Виды лыжного спорта. Построение в шеренгу, колонну. Одновременный 2шажный 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.	Комплексный, 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-комплексный, урочная.	Строевые упражнения. Прохождение дистанции одновременным 1шажным ходом, одновременным 2шажным 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.	Комплексный, 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, 131-133	
61 62	Совершенствование техники прохождения горнолыжной эстафеты, торможения, повороты. Освоение техники конькового хода. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	Коньковый ход. Игры: «Как по часам». Прохождение дистанции 4,5 км. Эстафеты на лыжах.				

63 64		Закрепление техники конькового хода. Оценить учащихся в технике прохождения горнолыжной эстафеты, торможения, повороты. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная.	Коньковый ход. Игры: «Как по часам». Прохождение дистанции 4,5 км. Эстафеты на лыжах.			Стр. 133	
65 66		Совершенствование техники конькового хода. Оценить учащихся в технике передвижения на дистанции 3км.	Целевой, урочная.	Коньковый ход. Учет: прохождение дистанции 3км.				
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-комплексный, 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-комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивным мячом. Борьба за выгодное положение. Единоборства в парах. Подвижная игра «Перетягивания в парах»			Стр. 139	

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

84		Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке, сверху, стоя спиной к цели. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. 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. Эстафеты.			Стр. 81-82, рис 46	
85		Обучение техники подач мяча и приема мяча. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Выполнение нижней прямой подачи, боковой и верхней прямой. Тактика игры. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.			Стр. 82	
86		Закрепление техники подач мяча и приема мяча. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Выполнение нижней прямой подачи, боковой и верхней прямой. Тактика игры. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.			Стр. 82	
87		Совершенствование техники подач мяча и приема мяча. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Выполнение нижней прямой подачи, боковой и верхней прямой. Тактика игры. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	Знать расстановку игроков на площадке.			
88		Обучение техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учет: Нижняя прямая подача мяча. Развитие "КС"	Целевой, урочная.	ОРУ типа зарядки. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам волейбола.			Стр. 82-83	
89		Закрепление техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.			Стр. 82-83	
90		Совершенствование техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие "КС".	Комплексный, урочная.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.			Стр. 82	
Легкая 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 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. СБУ. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту: отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега.			Стр. 113-115	
92		Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, 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. 113-115	
93		Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Варианты челночного бега.				

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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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.	Комплексный, 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	
100		Закрепление техники низкого старта, бег по сигналу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег по сигналу. Эстафеты линейные, встречные.			Стр. 106	
101		Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 9 мин. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Повторный бег до 80м. Эстафеты встречные. Спортивные игры.				
102		Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.			Стр. 121-122	
103, 104, 105		Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный, 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 8-11 классах.

А. Н. Мальцева, Челябинск, 1993г.

4). Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 классов.

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.