

№ 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.	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. Совершенствование техники длительного бега. Развитие	Целевой, урочная.	Бег в равномерном темпе. О.Р.У. в парах. Прыжки, многоскоки. Учет: прыжок в длину с разбега.			Стр. 111-112	

		выносливости, скоростно-силовых способностей.						
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, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в круге, тройках). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам.	Помощь в судействе.			

18		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	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.	Комплексный,	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика игры, позиционное			Стр. 53	

		Обучение тактики игры, позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие скоростно-силовых способностей и "КС"	урочная.	нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. 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; кувырки 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			Стр. 87-89	

				нижнюю жердь				
37		Совершенствование висов и упоров. Учет: подтягивание в висе (м), в висе 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 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.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 «Вытаскивание 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 подачи, ловли.	Комплексный, урочная.	НРК. Подачи, ловля мяча. ОРУ в движении. Игра «Круговая лапта»	Знать правила игры	НРК		
78		НРК. Совершенствование техники подачи, 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. 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. Эстафеты.			Стр. 81-82, рис. 46	
85		Обучение техники подачи 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 подачи 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 подачи 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	

10 1		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.				
10 2		Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ типа зарядки. СБУ. Эстафеты смешанные.			Стр. 121-122	

Дополнительная литература:

- 1). Методические рекомендации учителям физической культуры.
А. Н. Мальцева ЧОИУУ, 1991г.
- 2). В помощь преподавателю физической культуры. Методические рекомендации.
А. С. Жимедов, 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.