Приложение к образовательной программе основного общего образования (утверждена приказом № 62-Д от 08.02.2019 г)
Директор МБОУ СОШ № 1 Невьянского ГО
Л.В. Каюмова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 Невьянского городского округа

Основное общее образование

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(5-9 классы)

г. Невьянск

1.1. <u>Личностные результаты</u> освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам обучения по основной образовательной программе начального общего образования школы будут состоять в том, что у выпускника будут сформированы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения,

готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

1.2. <u>Метапредметные результаты</u> освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам обучения по основной образовательной программе

начального общего образования будут состоять в том, что у выпускника будут сформированы умения выполнять следующие универсальные учебные действия (УУД):

1.2.1. в области регулятивных УУД:

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

1.2.2. в области познавательных УУД:

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно

полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

1.2.3. в области коммуникативных УУД:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

– принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

– определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

– строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

– корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

– выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

1.3. Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования будут состоять в том, что выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять заряжание пневматической винтовки, изготовку, прицеливание, производство выстрела из положений лежа, с колена, стоя, корректировать точку прицеливания;
- выполнять неполную разборку-сборку массогабаритной модели автомата Калашникова;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других

учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и

комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

Тема	*№ урока*	*Тема урока*	*Тип*	*Содержание урока*
Легкая атлетика (12 часов)	1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие дистанции	Изучение нового материала	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 30 метров. Спортивные игры.
	3	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	4	Метания.	Изучение нового материала	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории). Спортивные игры.
	5	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории). Спортивные игры.
	6	Метания.	Учетный	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Контроль техники и дальности метания снаряда.
	7	Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Интервальный бег (150 м. бегом – 75 метров шагом) три раза. Спортивные игры.
	8	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Интервальный бег (150 м. бегом – 75 метров шагом) четыре раза. Спортивные игры.
	9	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 450 метров. Спортивные игры.
	10	Прыжки в длину	Изучение нового материала	Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Контроль техники прыжка.
Баскет-бол 21 час	13	Техническая подготовка	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита. Подвижные игры.
	14	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита. Подвижные игры.

	15	Тактическая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра «Полубас-кетбол».
	16	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита. Подвижные игры.
	17	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита. Подвижные игры.
	18	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра «Полубаскетбол».
	19	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки» «шестерки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, справа с отскоком от щита. Подвижные игры.
	20	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки» «шестерки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, справа с отскоком от щита. Подвижные игры.
	21	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра «Полубаскетбол».
	22	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки» «шестерки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, справа с отскоком от щита. Подвижные игры.
	23	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки» «шестерки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, справа с отскоком от щита. Подвижные игры.
	24	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра «Полубаскетбол».
	25	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки» «шестерки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, справа с отскоком от щита. Подвижные игры.
	26	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки» «шестерки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, справа с отскоком от щита. Подвижные игры.
	27	Тактическая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	28	Техническая подготовка	Совер-шенство-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,

			вания	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, справа с отскоком от щита. Подвижные игры.
	29	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	30	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки» «шестерки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, справа с отскоком от щита. Подвижные игры.
	31	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	32	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	33	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
Гимнас-тика 9 часов	34	Акробатика. Строевые упражнения.	Вводный. Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед, назад. Подъем в стойку после переката вперед. Кувырок вперед. Подвижные игры.
	35	Акробатика. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед, назад. Подъем в стойку после переката вперед. Кувырок вперед. Подвижные игры.
	36	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад под уклон. Стойка на лопатках. Подвижные игры.
	37	Акробатика. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад под уклон. Стойка на лопатках. Подвижные игры.
	38	Акробатика. Строевые упражнения.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад под уклон. Стойка на лопатках. Подвижные игры.
	39	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Наскок в сед ноги врозь. Соскок. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	40	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала Совер-шенство-вания	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Наскок в сед ноги врозь. Соскок. Наскок в упор присев. Соскок. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	41	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в

			Совершенствования	упор присев. Соскок. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	42	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Учетный	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в упор присев. Соскок. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
Стрельба из пневматической винтовки 9 часов	43	Стрельба из пневматической винтовки.	Вводный. Освоение нового материала	Инструктаж по ТБ. Теория прицеливания. Процесс заряжания. Изготовка к стрельбе из положения лежа.
	44	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Освоение нового материала	Последовательность неполной разборки – сборки АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	45	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	46	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	47	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	48	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	49	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа опорой ствола оружия.
	50	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа опорой ствола оружия.
	51	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа опорой ствола оружия.
Лыжная подготовка	52	Методика подбора и подготовки	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.

12 часов		инвентаря.		
	53	Попеременный двухшажный ход	Освоение нового материала	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	54	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	55	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	56	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	57	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	58	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	59	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	60	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	61	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	62	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	63	Попеременный двухшажный ход	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
Волейбол 21 час	64	Техническая подготовка.	Вводный. Освоение нового материала	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками сидя в пол. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой с фиксацией. Спортивные игры.
	65	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками сидя в пол. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой с фиксацией. Спортивные игры.
	66	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	67	Техническая подготовка.	Освоение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками сидя в пол. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой с фиксацией, без фиксации. Спортивные игры.
	68	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками сидя в пол. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой с фиксацией, без фиксации. Спортивные игры.

	69	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	70	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	71	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	72	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	73	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	74	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	75	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	76	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания. Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками с фиксацией. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	77	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками с фиксацией. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	78	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	79	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания. Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками с фиксацией, без фиксации. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	80	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача двумя руками с хлопком над собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками с

				фиксацией, без фиксации. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	81	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	82	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Пионербол с элементами волейбола.
	83	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Пионербол с элементами волейбола.
	84	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Пионербол с элементами волейбола.
Легкая атлетика 18 часов	85	Бег на короткие дистанции	Вводный Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	86	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 30 метров. Спортивные игры.
	87	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	88	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	89	Прыжки в длину с разбега.	Освоение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	90	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	91	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	92	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Интервальный бег (150 м. бегом – 75 метров шагом) четыре раза. Спортивные игры.
	93	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Интервальный бег (300 м. бегом – 75 метров шагом) два раза. Спортивные игры.
	94	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 750 метров. Спортивные игры.
	95	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории). Спортивные игры.
	96	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.

			шенство-вания	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории). Спортивные игры.
	97	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории). Спортивные игры.
	98	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Метание снаряда. Спортивные игры.
	99	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега прогнувшись. Спортивные игры.
	100	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега прогнувшись. Спортивные игры.
	101	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега прогнувшись. Спортивные игры.
	102	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега прогнувшись. Спортивные игры.

6 КЛАСС

Тема	***№ урока***	***Тема урока***	***Тип***	***Содержание урока***
Легкая атлетика 12 часов	1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 30 метров. Спортивные игры.
	3	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	4	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории). Спортивные игры.
	5	Метания.	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон приставными шагами). Спортивные игры.
	6	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Контроль техники и дальности метания снаряда.
	7	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Интервальный бег (300 м. бегом – 75 метров шагом) три раза. Спортивные игры.
	8	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Интервальный бег (300 м.

			вания	бегом – 75 метров шагом) четыре раза. Спортивные игры.
	9	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 900 метров. Спортивные игры.
	10	Прыжки в длину	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка прогнувшись. Спортивные игры.
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
Баскет-бол 21 час	13	Техническая подготовка	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Спортивные игры.
	14	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки», «ворота». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Подвижные игры.
	15	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	16	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки», «ворота», «столбики». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Спортивные игры.
	17	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Спортивные игры.
	18	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	19	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Спортивные игры.
	20	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Спортивные игры.
	21	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	22	Техническая подготовка	Совер-шенство-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,

			вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Спортивные игры.
	23	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Спортивные игры.
	24	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	25	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Спортивные игры.
	26	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Спортивные игры.
	27	Тактическая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	28	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Спортивные игры.
	29	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	30	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами: «ворота», «столбики», «гляделки». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Спортивные игры.
	31	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	32	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	33	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
Гимнас-тика 9 часов	34	Акробатика. Строевые упражнения.	Вводный. Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед, назад. Подъем в стойку после переката вперед. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад под уклон. Стойка на лопатках. Подвижные игры.

	35	Акробатика. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед, назад. Подъем в стойку после переката вперед. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад под уклон. Стойка на лопатках. Подвижные игры.
	36	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед, назад. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад под уклон. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры.
	37	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед, назад. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад под уклон. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на локтях и лопатках. Подвижные игры.
	38	Акробатика. Строевые упражнения.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад.
	39	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в упор присев. Соскок. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	40	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала Совер-шенство-вания	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в упор присев. Соскок. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	41	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в упор присев. Соскок. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	42	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Учетный	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
Стрельба из пнев-матичес-кой вин-товки 9 часов	43	Стрельба из пнев-матической вин-товки.	Вводный. Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Последовательность неполной разборки – сборки АКМ. Теория прицеливания. Процесс заряжания. Изготовка к стрельбе из положения лежа. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	44	Стрельба из пнев-матической вин-товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер-шенство-вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	45	Стрельба из пнев-матической вин-	Совер-шенство-	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической

		товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	46	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	47	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Изучение нового материала	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	48	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	49	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	50	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	51	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
Лыжная подготовка 12 часов	52	Методика подбора и подготовки инвентаря.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.
	53	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	54	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	55	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	56	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	57	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	58	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	59	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение

		двухшажный ход	шенство-вания	«самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	60	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	61	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	62	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	63	Попеременный двухшажный ход	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
Волейбол 21 час	64	Техническая подготовка.	Вводный. Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	65	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	66	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	67	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	68	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	69	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	70	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара. Спортивные игры.
	71	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара. Спортивные игры.
	72	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	73	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара. Спортивные игры.

	74	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара. Спортивные игры.
	75	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	76	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания. Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара. Спортивные игры.
	77	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара броском мяча через сетку. Спортивные игры.
	78	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	79	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания. Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара броском мяча через сетку. Спортивные игры.
	80	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара броском мяча через сетку. Спортивные игры.
	81	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	82	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Пионербол с элементами волейбола.
	83	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Пионербол с элементами волейбола.
	84	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Пионербол с элементами волейбола.
Легкая атлетика 18 часов	85	Бег на короткие дистанции	Вводный Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	86	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 30 метров. Спортивные игры.
	87	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача

			вания	эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	88	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	89	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	90	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	91	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	92	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Интервальный бег (450 м. бегом – 75 метров шагом) два раза. Спортивные игры.
	93	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Интервальный бег (600 м. бегом – 150 метров шагом) два раза. Спортивные игры.
	94	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200 метров. Спортивные игры.
	95	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	96	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	97	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	98	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Метание снаряда. Спортивные игры.
	99	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба . Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	100	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	101	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	102	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.

7 КЛАСС

Тема	№ урока	Тема урока	Тип	Содержание урока
Легкая атлетика 12 часов	1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	3	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	4	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории). Спортивные игры.
	5	Метания.	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон приставными шагами). Спортивные игры.
	6	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Контроль техники и дальности метания снаряда.
	7	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 750 м. Спортивные игры.
	8	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1050 м. Спортивные игры.
	9	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200 метров. Спортивные игры.
	10	Прыжки в длину	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка прогнувшись. Спортивные игры.
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
Баскет-бол 21 час	13	Техническая подготовка	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Спортивные игры.
	14	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Спортивные игры.

	15	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	16	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Спортивные игры.
	17	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Спортивные игры.
	18	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	19	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Передачи в движении. Спортивные игры.
	20	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Передачи в движении. Спортивные игры.
	21	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	22	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Передачи в движении. Спортивные игры.
	23	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Передачи в движении. Спортивные игры.
	24	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	25	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	26	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с места). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	27	Тактическая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.

	28	Техническая подготовка	Изучение нового материала Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с ведения). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	29	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	30	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с ведения). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	31	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	32	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	33	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
Гимнас-тика 9 часов	34	Акробатика. Строевые упражнения.	Вводный. Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Спортивные игры
	35	Акробатика. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Спортивные игры
	36	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Спортивные игры
	37	Акробатика. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Спортивные игры
	38	Акробатика. Строевые упражнения.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Спортивные игры
	39	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	40	Опорный прыжок. Висы. Строевые	Изучение нового	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе.

		упражнения.	материала Совершенствования	Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	41	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	42	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Учетный	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
Стрельба из пневматической винтовки 9 часов	43	Стрельба из пневматической винтовки.	Вводный. Совершенствования	Инструктаж по ТБ. Последовательность неполной разборки – сборки АКМ. Теория прицеливания. Процесс заряжания. Изготовка к стрельбе из положения лежа. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	44	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	45	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	46	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	47	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	48	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	49	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	50	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.

	51	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
Лыжная подготовка 12 часов	52	Методика подбора и подготовки инвентаря.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.
	53	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	54	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	55	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	56	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	57	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.
	58	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	59	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	60	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	61	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	62	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	63	Попеременный двухшажный ход	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
Волейбол 21 час	64	Техническая подготовка.	Вводный. Совершенствования	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	65	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	66	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.

		подготовка.	шенство-вания	Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	67	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	68	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	69	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	70	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара броском мяча через сетку. Спортивные игры.
	71	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация нападающего удара броском мяча через сетку. Спортивные игры.
	72	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	73	Техническая подготовка.	Освоения нового материала Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Спортивные игры.
	74	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Спортивные игры.
	75	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	76	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Спортивные игры.
	77	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Спортивные игры.
	78	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	79	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя

				прямая подача. Нападающий удар. Спортивные игры.
	80	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Спортивные игры.
	81	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
	82	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Пионербол с элементами волейбола.
	83	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	84	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
Легкая атлетика 18 часов	85	Бег на короткие дистанции	Вводный Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	86	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 30 метров. Спортивные игры.
	87	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	88	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	89	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	90	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	91	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	92	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200 м. Спортивные игры.
	93	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350 м. Спортивные игры.
	94	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 метров. Спортивные игры.
	95	Метания.	Совер-шенство-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда

			вания	(разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	96	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	97	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	98	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Метание снаряда. Спортивные игры.
	99	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	100	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	101	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	102	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.

8 КЛАСС

Тема	***№ урока***	***Тема урока***	***Тип***	***Содержание урока***
Легкая атлетика 12 часов	1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	3	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	4	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории с приставными шагами). Спортивные игры.
	5	Метания.	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории с приставными шагами). Спортивные игры.
	6	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Контроль техники и дальности метания снаряда.
	7	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.

		дистанции	шенство-вания	Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1050 м. Спортивные игры.
	8	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200 м. Спортивные игры.
	9	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350 метров. Спортивные игры.
	10	Прыжки в длину	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка прогнувшись. Спортивные игры.
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
Баскет-бол 21 час	13	Техническая подготовка	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.
	14	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.
	15	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	16	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.
	17	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.
	18	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	19	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.
	20	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.
	21	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.

	22	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	23	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	24	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	25	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	26	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	27	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	28	Техническая подготовка	Изучение нового материала Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с ведения). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Спортивные игры.
	29	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	30	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с ведения). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Спортивные игры.
	31	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	32	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	33	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
Гимнас-тика 9 часов	34	Акробатика. Строевые упражнения.	Вводный. Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Спортивные игры

	35	Акробатика. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Группировка в стойке на голове и руках. Мост из положения лежа. Спортивные игры
	36	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Группировка в стойке на голове и руках. Мост из положения лежа. Спортивные игры
	37	Акробатика. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Стойка на голове и руках. Мост из положения стоя. Спортивные игры
	38	Акробатика. Строевые упражнения.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Стойка на голове и руках. Мост из положения стоя. Спортивные игры
	39	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	40	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала Совер-шенство-вания	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	41	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	42	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Учетный	Перестроение из одношеренож-ного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
Стрельба из пнев-матичес-кой вин-товки 9 часов	43	Стрельба из пнев-матической вин-товки.	Вводный. Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Последовательность неполной разборки – сборки АКМ. Теория прицеливания. Процесс заряжания. Изготовка к стрельбе из положения лежа. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	44	Стрельба из пнев-матической вин-товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер-шенство-вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	45	Стрельба из пнев-матической вин-	Совер-шенство-	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической

		товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	46	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	47	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	48	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	49	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	50	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	51	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
Лыжная подготовка 12 часов	52	Методика подбора и подготовки инвентаря.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.
	53	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	54	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	55	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. . Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	56	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	57	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.

	58	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	59	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	60	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.
	61	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.
	62	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.
	63	Попеременный двухшажный ход	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.
Волейбол 21 час	64	Техническая подготовка.	Вводный. Совершенствования	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	65	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	66	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	67	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	68	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	69	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	70	Техническая подготовка.	Совершенствования Освоения нового	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.

			материала	Спортивные игры.
	71	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	72	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	73	Техническая подготовка.	Освоения нового материала Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	74	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	75	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	76	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	77	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	78	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	79	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	80	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	81	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

	82	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	83	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	84	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
Легкая атлетика 18 часов	85	Бег на короткие дистанции	Вводный Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	86	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 60 метров (два раза). Спортивные игры.
	87	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров (два раза). Спортивные игры.
	88	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	89	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	90	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	91	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	92	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200 м. Спортивные игры.
	93	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350 м. Спортивные игры.
	94	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 метров. Спортивные игры.
	95	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	96	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	97	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.

	98	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Метание снаряда. Спортивные игры.
	99	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	100	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	101	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	102	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.

9 КЛАСС

Тема	***№ урока***	***Тема урока***	***Тип***	***Содержание урока***
Легкая атлетика 12 часов	1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	3	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	4	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории с приставными шагами). Спортивные игры.
	5	Метания.	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории с приставными шагами). Спортивные игры.
	6	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Контроль техники и дальности метания снаряда.
	7	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1050 м. Спортивные игры.
	8	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200 м. Спортивные игры.
	9	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350 метров. Спортивные игры.
	10	Прыжки в длину	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.

			шенство-вания	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка прогнувшись. Спортивные игры.
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
Баскет-бол 21 час	13	Техническая подготовка	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.
	14	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.
	15	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	16	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.
	17	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.
	18	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	19	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.
	20	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.
	21	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	22	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	23	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый

				проход в одну передачу. Спортивные игры.
	24	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	25	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	26	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.
	27	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	28	Техническая подготовка	Изучение нового материала Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с ведения). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Спортивные игры.
	29	Тактическая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	30	Техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с ведения). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Спортивные игры.
	31	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	32	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	33	Тактическая и техническая подготовка	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
Гимнас-тика 9 часов	34	Акробатика. Строевые упражнения.	Вводный. Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Спортивные игры
	35	Акробатика. Строевые упражнения.	Совер-шенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Группировка в стойке на голове и руках. Мост из положения лежа. Спортивные игры
	36	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Группировка в

				стойке на голове и руках. Мост из положения лежа. Спортивные игры
	37	Акробатика. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Стойка на голове и руках. Мост из положения стоя. Спортивные игры
	38	Акробатика. Строевые упражнения.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Стойка на голове и руках. Мост из положения стоя. Спортивные игры
	39	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	40	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала Совершенствования	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	41	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	42	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Учетный	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
Стрельба из пневматической винтовки 9 часов	43	Стрельба из пневматической винтовки.	Вводный. Совершенствования	Инструктаж по ТБ. Последовательность неполной разборки – сборки АКМ. Теория прицеливания. Процесс заряжания. Изготовка к стрельбе из положения лежа. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	44	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	45	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	46	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	47	Стрельба из пнев-	Совер-	Неполная разборка – сборка АКМ.

		матической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	шенствования	Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	48	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	49	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	50	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	51	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
Лыжная подготовка 12 часов	52	Методика подбора и подготовки инвентаря.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.
	53	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	54	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	55	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	56	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	57	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	58	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	59	Попеременный двухшажный ход	Совершенствования	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	60	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.

			шенство-вания	
	61	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.
	62	Попеременный двухшажный ход	Совер-шенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.
	63	Попеременный двухшажный ход	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом.
Волейбол 21 час	64	Техническая подготовка.	Вводный. Совер-шенство-вания	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	65	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	66	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	67	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	68	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	69	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	70	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	71	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	72	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

	73	Техническая подготовка.	Освоения нового материала Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	74	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	75	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-щенным правилам.
	76	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	77	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	78	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-щенным правилам.
	79	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	80	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.
	81	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-щенным правилам.
	82	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	83	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	84	Техническая подготовка.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
Легкая	85	Бег на короткие	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.

атлетика 18 часов		дистанции	Совер-шенство-вания	Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	86	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 60 метров (два раза). Спортивные игры.
	87	Бег на короткие дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров (два раза). Спортивные игры.
	88	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
	89	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	90	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	91	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	92	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200 м. Спортивные игры.
	93	Бег на средние дистанции	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350 м. Спортивные игры.
	94	Бег на средние дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 метров. Спортивные игры.
	95	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	96	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	97	Метания.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
	98	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Метание снаряда. Спортивные игры.
	99	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	100	Прыжки в длину с разбега.	Совер-шенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные

				игры.
	101	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	102	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Ходьба.Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен С 10.03.2021 по 10.03.2022