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

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

Основное общее образование

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

- 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, настоящему многонационального народа России, 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 современной России); интериоризация территории 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.
- Готовность способность обучающихся И К саморазвитию самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования базе ориентировки мире профессий на В профессиональных учетом предпочтений, c 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 (способность нравственному самосовершенствованию; К 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 общества гражданского человечества, становлении 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 в пределах возрастных компетенций общественной жизни 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 идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение организаторской компетентностей сфере деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей ценности продуктивной организации социального творчества, 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 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 c 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 (YYД):

### 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 физкультурноспортивного 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)

Физическая Физическое развитие человека. подготовка, связь ee c укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника И основные показатели. Спорт спортивная ee 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, планирование занятий одежды, 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 физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные физической нарушении комплексы адаптивной культуры (npu опорноannapama, центральной нервной системы, дыхания двигательного 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, координации, гибкости, ловкости). Специальная выносливости, 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	<u>№</u> урока	Тема урока	Tun	Содержание урока
Легкая атлетика (12	1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба .Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
часов)	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	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра «Полубас-кетбол».
		материала	
16	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
		вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без
			отскока от щита. Подвижные игры.
17	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
	подготовим	вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без
		Buillin	отскока от щита. Подвижные игры.
18	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
10			
	подготовка	шенство-	Игра «Полубаскетбол».
10		вания	
19	Техническая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	нового	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
		материала	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу
			спереди без отскока от щита, справа с отскоком
			от щита. Подвижные игры.
20	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
		вания	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу
			спереди без отскока от щита, справа с отскоком
			от щита. Подвижные игры.
21	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Игра «Полубаскетбол».
	подготовка	вания	Til pa ((10)1) odeke 100)1//.
22	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
22		шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
	подготовка		1 1
		вания	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу
			спереди без отскока от щита, справа с отскоком
22	T	C	от щита. Подвижные игры.
23	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
		вания	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу
			спереди без отскока от щита, справа с отскоком
			от щита. Подвижные игры.
24	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Игра «Полубаскетбол».
		вания	
25	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
		вания	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу
			спереди без отскока от щита, справа с отскоком
			от щита. Подвижные игры.
26	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
	подготовка	вания	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу
		КИПВО	спереди без отскока от щита, справа с отскоком
			_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
27	Tovers	II.	от щита. Подвижные игры.
27	Тактическая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	нового	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная
		материала	игра в баскетбол.
28	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,

			вания	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу
			вания	спереди без отскока от щита, справа с отскоком
				от щита. Подвижные игры.
	29	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	29		_	
		подготовка	шенство-	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	30	Техническая	Вания Сороп	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	30		Совер-	· ·
		подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки»,
			вания	«гляделки» «шестерки». Броски по кольцу
				спереди без отскока от щита, справа с отскоком
	21	Toverserve	Canan	от щита. Подвижные игры.
	31	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
	20	подготовка	вания	V C F IC ONV
	32	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	77 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
	33	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
	2.4	подготовка	вания	
Гимнас-	34	Акробатика.	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба.
тика		Строевые	Изучение	Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Перекаты на
9 часов		упражнения.	нового	спине вперед, назад. Подъем в стойку после
			материала	переката вперед. Кувырок вперед. Подвижные игры.
	35	Акробатика.	Совер-	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые	шенство-	Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед,
		упражнения.	вания	назад. Подъем в стойку после переката вперед.
				Кувырок вперед. Подвижные игры.
	36	Акробатика.	Изучение	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые	нового	Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад
		упражнения.	материала	под уклон. Стойка на лопатках. Подвижные игры.
	37	Акробатика.	Совер-	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
	37	Строевые	шенство-	Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад
		упражнения.	вания	под уклон. Стойка на лопатках. Подвижные
		уприжнения.	Бини	игры.
	38	Акробатика.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые	, 1 <b>0</b> 11111111	Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад
		упражнения.		под уклон. Стойка на лопатках. Подвижные
		July water variable.		игры.
	39	Опорный прыжок.	Изучение	Повороты на месте. Перестроение из
		Висы. Строевые	НОВОГО	одношереножного строя в двухшереножный.
		упражнения.	материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		Jiipanii Ciiiii.	маторнала	Наскок в сед ноги врозь. Соскок. Подтягивание
				в висе. Подвижные игры.
	40	Опорный прыжок.	Изучение	Перестроение из одношеренож-ного строя в
		Висы. Строевые	НОВОГО	двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе.
		упражнения.	материала	Комплекс ОРУ. Наскок в сед ноги врозь.
		) I	Совер-	Соскок. Наскок в упор присев. Соскок.
			шенство-	Подтягивание в висе. Подвижные игры.
			вания	
	41	Опорный прыжок.	Изучение	Перестроение из одношеренож-ного строя в
	'1	Висы. Строевые	нового	двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе.
		упражнения.	материала	Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в
	ı	Jupamueum.	- marephana	Transfer of V. Hpbimok from bpoob, Huckok b

			Совер-	упор присев. Соскок. Подтягивание в висе.
			шенство-	Подвижные игры.
			вания	
	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 пнев- матичес- кой вин-	43	Стрельба из пнев- матической вин- товки.	Вводный. Освоение нового материала	Инструктаж по ТБ. Теория прицеливания. Процесс заряжания. Изготовка к стрельбе из положения лежа.
товки 9 часов	44	Стрельба из пнев- матической вин- товки. 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 пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка — сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	46	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка — сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	47	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	48	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	49	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка — сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа опорой ствола оружия.
	50	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка — сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 5 метров из положения лежа опорой ствола оружия.
	51	Стрельба из пнев- матической вин- товки. 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 подготов- ка	52	Методика подбора и подготовки	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.

12 часов		инвентаря.		
	53	Попеременный	Освоение	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение
		двухшажный ход	нового	«самокат». Передвижение попеременным
			материала	двухшажным ходом без палок.
	54	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение
		двухшажный ход	шенство-	«самокат». Передвижение попеременным
			вания	двухшажным ходом без палок.
	55	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение
		двухшажный ход	шенство-	«самокат». Передвижение попеременным
			вания	двухшажным ходом без палок.
	56	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение
		двухшажный ход	шенство-	«самокат». Передвижение попеременным
		П	вания	двухшажным ходом без палок.
	57	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение
		двухшажный ход	шенство-	«самокат». Передвижение попеременным
	<b>5</b> 0	Пожанализа	Вания	двухшажным ходом без палок.
	58	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным
		двухшажный ход	шенство-	1 ' '
-	59	Попеременный	вания Совер-	двухшажным ходом без палок. Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение
	39	двухшажный ход	шенство-	«самокат». Передвижение попеременным
		двухшажный ход	вания	двухшажным ходом без палок.
	60	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение
	00	двухшажный ход	шенство-	попеременным двухшажным ходом без палок.
		Asymmum nog	вания	Tonoponomia de filmania nodon e e ilmieni
	61	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение
		двухшажный ход	шенство-	попеременным двухшажным ходом без палок.
			вания	
	62	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение
		двухшажный ход	шенство-	попеременным двухшажным ходом без палок.
			вания	
	63	Попеременный	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение
D vc	<i>C</i> 1	двухшажный ход	D ~	попеременным двухшажным ходом без палок.
Волейбол	64	Техническая	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
21 час		подготовка.	Освоение	Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками сидя в пол. Верхняя передача двумя
			нового материала	руками с идя в пол. Берхняя передача двумя руками с хлопком над собой с фиксацией.
			материала	Спортивные игры.
	65	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	05	подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками сидя в
			вания	пол. Верхняя передача двумя руками с хлопком
				над собой с фиксацией. Спортивные игры.
	66	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
			вания	волейбола.
	67	Техническая	Освоение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	нового	Верхняя передача мяча двумя руками сидя в
			материала	пол. Верхняя передача двумя руками с хлопком
				над собой с фиксацией, без фиксации.
				Спортивные игры.
	68	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками сидя в
			вания	пол. Верхняя передача двумя руками с хлопком
				над собой с фиксацией, без фиксации.
				Спортивные игры.

	69	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
			вания	волейбола.
	70	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача двумя руками с хлопком над
			вания	собой. Верхняя передача двумя руками над
			Освоения	собой. Нижняя прямая подача. Спортивные
			нового	игры.
			материала	
	71	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача двумя руками с хлопком над
			вания	собой. Верхняя передача двумя руками над
				собой. Нижняя прямая подача. Спортивные
_				игры.
	72	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
_			вания	волейбола.
	73	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача двумя руками с хлопком над
			вания	собой. Верхняя передача двумя руками над
				собой. Нижняя прямая подача. Спортивные
-				игры.
	74	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача двумя руками с хлопком над
			вания	собой. Верхняя передача двумя руками над
				собой. Нижняя прямая подача. Спортивные
-	7.5	T.		игры.
	75	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
-	76	Тахичича ахиа ж	Вания	волейбола.
	76	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача двумя руками с хлопком над
			вания. Освоения	собой. Верхняя передача двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками с
			НОВОГО	фиксацией. Нижняя прямая подача.
			материала	Спортивные игры.
-	77	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	, ,	подготовка.	шенство-	Верхняя передача двумя руками с хлопком над
		подготовка.	вания	собой. Верхняя передача двумя руками над
			Бини	собой. Нижняя передача мяча двумя руками с
				фиксацией. Нижняя прямая подача.
				Спортивные игры.
-	78	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
			вания	волейбола.
	79	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача двумя руками с хлопком над
			вания.	собой. Верхняя передача двумя руками над
			Освоения	собой. Нижняя передача мяча двумя руками с
			нового	фиксацией, без фиксации. Нижняя прямая
			материала	подача. Спортивные игры.
	80	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача двумя руками с хлопком над
			вания	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	Tun	Содержание урока
Легкая	1	Бег на короткие	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
атлетика		дистанции		Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт.
12 часов				Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения.
			вания	Пробегание дистанции 30 метров. Спортивные игры.
	3	Бег на короткие	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Передача эстафетной
				палочки. Пробегание дистанции 60 метров.
				Спортивные игры.
	4	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории). Спортивные
	5	Метания.	Изучение	игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	3	тистания.	НОВОГО	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			материала	(разгон приставными шагами). Спортивные
			матернала	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-	Комплекс УСФП. Интервальный бег (300 м.
			вания	бегом – 75 метров шагом) три раза. Спортивные
	0	T.		игры.
	8	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	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-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги.
	11	П	вания	Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка
			шенство- вания	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	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	нового материала	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки», «ворота». Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
				Подвижные игры.
	15	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
			вания	
	16	Техническая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	НОВОГО	Упражнения с мячами: «нолики», «восьмерки», «гляделки», «ворота», «столбики». Броски по
			материала	кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с
				отскоком от щита. Спортивные игры.
	17	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,
			вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без
				отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
	18	Тактическая	Совер-	Спортивные игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	10	подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
	19	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,
			вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без
				отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
	20	Техническая	Совер-	Спортивные игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,
			вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без
				отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
	21	T	C	Спортивные игры.
	21	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство- вания	Учебная игра в баскетбол.
	22	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,

			вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без
			ьапия	отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
				Спортивные игры.
	23	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	23	подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,
		подготовка	вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без
			Бания	отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
				Спортивные игры.
	24	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	2.	подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовки	вания	V Avenue in pu 2 outerview.
	25	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,
			вания	«гляделки». Броски по кольцу спереди без
				отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
				Спортивные игры.
	26	Техническая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	нового	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,
			материала	«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	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	нового	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная
	• •		материала	игра в баскетбол.
	28	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,
			вания	«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	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	2)	подготовка	шенство-	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная
		подготовки	вания	игра в баскетбол.
	30	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Упражнения с мячами: «ворота», «столбики»,
			вания	«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	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	
	32	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
	22	подготовка	вания	W. F. D.
	33	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
Ever ever e	24	подготовка	Вания	Иматруитом на ТГ Парадату У. С
Гимнас-	34	Акробатика.	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба.
тика 9 часов		Строевые	Изучение	Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Перекаты на
7 Hacob		упражнения.	НОВОГО	спине вперед, назад. Подъем в стойку после переката вперед. Кувырок вперед. Два кувырка
			материала	вперед слитно. Кувырок вперед два кувырка
				Стойка на лопатках. Подвижные игры.
		L		Cronke he monerate. Hogomanic in poi.

	35	Акробатика.	Совер-	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
	33	Строевые	шенство-	Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед,
		упражнения.	вания	назад. Подъем в стойку после переката вперед.
		J. Pwiliterini	2411111	Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно.
				Кувырок назад под уклон. Стойка на лопатках.
				Подвижные игры.
	36	Акробатика.	Изучение	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые	нового	Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед,
		упражнения.	материала	назад. Кувырок вперед. Два кувырка вперед
			1	слитно. Кувырок назад под уклон. Кувырок
				назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры.
	37	Акробатика.	Изучение	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые	нового	Комплекс ОРУ. Перекаты на спине вперед,
		упражнения.	материала	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.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые		Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно.
		упражнения.		Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад.
	39	Опорный прыжок.	Совер-	Перестроение из одношереножного строя в
		Висы. Строевые	шенство-	двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе.
		упражнения.	вания	Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в
				упор присев. Соскок. Подтягивание в висе.
	40	0 "	TT	Подвижные игры.
	40	Опорный прыжок.	Изучение	Перестроение из одношеренож-ного строя в
		Висы. Строевые	НОВОГО	двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в
		упражнения.	материала Совер-	упор присев. Соскок. Прыжок согнув ноги.
			шенство-	Подтягивание в висе. Подвижные игры.
			вания	подгливание в висс. подвижные игры.
	41	Опорный прыжок.	Совер-	Перестроение из одношеренож-ного строя в
		Висы. Строевые	шенство-	двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе.
		упражнения.	вания	Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Наскок в
				упор присев. Соскок. Прыжок согнув ноги.
				Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	42	Опорный прыжок.	Учетный	Перестроение из одношеренож-ного строя в
		Висы. Строевые		двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе.
		упражнения.		Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок
				согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные
	4.0		D ::	игры.
Стрельба	43	Стрельба из пнев-	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Последовательность
из пнев-		матической вин-	Совер-	неполной разборки – сборки АКМ. Теория
матичес-		товки.	шенство-	прицеливания. Процесс заряжания. Изготовка к
кой вин-			вания	стрельбе из положения лежа. Производство
товки 9 часов				выстрела из пневматической винтовки с
э часов				дистанции 10 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
	44	Стрельба из пнев-	Совер-	Неполная разборка – сборка АКМ.
	<b>7</b> - <b>7</b>	матической вин-	шенство-	Производство выстрела из пневматической
		товки. Неполная	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения
		разборка – сборка	24111111	лежа с опорой ствола оружия.
		АКМ.		
	45	Стрельба из пнев-	Совер-	Неполная разборка – сборка АКМ.
		матической вин-	шенство-	Производство выстрела из пневматической

		товки. Неполная	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения
		разборка – сборка АКМ.	Bullin	лежа с опорой ствола оружия.
	46	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа с опорой ствола оружия.
		AKM.		1 13
	47	Стрельба из пнев- матической вин- товки. 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 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.
	49	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.
	50	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.
	51	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
Лыжная подготов- ка	52	Методика подбора и подготовки инвентаря.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.
12 часов	53	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	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	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение

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

	7.4	T		V C E V ODV
	74	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
				Нижняя прямая подача. Имитация нападающего
				удара. Спортивные игры.
	75	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
			вания	волейбола.
	76	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	70	подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками
		подготовка.	вания.	через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация
			Освоения	нападающего удара. Спортивные игры.
			НОВОГО	
		-	материала	77 7 7
	77	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками
			вания	через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация
				нападающего удара броском мяча через сетку.
				Спортивные игры.
	78	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
		, ,	вания	волейбола.
	79	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	17	подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками
		подготовка.	вания.	через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация
			Освоения	нападающего удара броском мяча через сетку.
			нового	Спортивные игры.
			материала	TV 5 F
	80	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками
			вания	через сетку. Нижняя прямая подача. Имитация
				нападающего удара броском мяча через сетку.
				Спортивные игры.
	81	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
			вания	волейбола.
	82	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Пионербол с элементами волейбола.
			вания	
	83	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	0.5	подготовка.	шенство-	Пионербол с элементами волейбола.
		подготовка.		тионероон е элементами воленоона.
	0.1	Tayyyyaaraa	Вания Сороп	Volume For B However Towns Manager ODV
	84	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Пионербол с элементами волейбола.
			вания	
Легкая	85	Бег на короткие	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
атлетика		дистанции	Совер-	Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт.
18 часов			шенство-	Ускорения. Спортивные игры.
			вания	
	86	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения.
			вания	Пробегание дистанции 30 метров. Спортивные
				игры.
	87	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	0,	дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Ускорения. Передача
		дистанции	menerau-	голимске эсти. эскорения. передача

			вания	эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.
-	88	For the konorkho	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	00	Бег на короткие	учетный	Комплекс УСФП. Ускорения. Передача
		дистанции		эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60
				метров. Спортивные игры.
-	89	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	0)	разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги,
		pasoera.	вания	прогнувшись. Спортивные игры.
-	90	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	70	разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги,
		pws or w.	вания	прогнувшись. Спортивные игры.
-	91	Прыжки в длину с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.		Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
		T		Спортивные игры.
=	92	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Интервальный бег (450 м.
			вания	бегом – 75 метров шагом) два раза. Спортивные
				игры.
	93	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Интервальный бег (600 м.
			вания	бегом – 150 метров шагом) два раза.
				Спортивные игры.
	94	Бег на средние	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200
				метров. Спортивные игры.
	95	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории, приставные
_	0.6	3.6		шаги). Спортивные игры.
	96	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
-	97	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	91	мстания.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории, приставные
			Бания	шаги). Спортивные игры.
_	98	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	70	TVICTUITIN.	3 10111BH1	Комплекс УСФП. Метание снаряда.
				Спортивные игры.
-	99	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба . Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с
			вания	разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные
				игры.
-	100	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с
			вания	разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные
				игры.
	101	Прыжки в длину с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.		Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
				Спортивные игры.
	102	Прыжки в длину с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.		Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
		1		Спортивные игры.

## 7 КЛАСС

Тема	№	Тема урока	Тип	Содержание урока
	урока			
Легкая	1	Бег на короткие	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
атлетика 12 часов		дистанции		Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт.
12 часов	2	Гор ио иополица	Canan	Ускорения. Спортивные игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	2	Бег на короткие	Совер- шенство-	Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения.
		дистанции	вания	Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные
			Бини	игры.
	3	Бег на короткие	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Передача эстафетной
				палочки. Пробегание дистанции 60 метров.
				Спортивные игры.
	4	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории). Спортивные
		) <i>(</i>	**	игры.
	5	Метания.	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			НОВОГО	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			материала	(разгон приставными шагами). Спортивные игры.
	6	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	O	ivicianini.	у тетный	Комплекс УСФП. Контроль техники и
				дальности метания снаряда.
	7	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 750 м.
			вания	Спортивные игры.
	8	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1050
	_		вания	м. Спортивные игры.
	9	Бег на средние	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200
	10	Прыжки в длину	Совер-	метров. Спортивные игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	10	прыжки в длину	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги.
			вания	Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка
			вания	прогнувшись. Спортивные игры.
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
				Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
E	10	T.	D "	Спортивные игры.
Баскет-	13	Техническая	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
бол		подготовка		Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без
21 час				отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
				Броски по кольцу в движении (с места). Спортивные игры.
	14	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	1 1	подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении (с места). Спортивные игры.
L	l .	<u> </u>		, , <u>r</u> - <u>r</u> -

			_	
	15	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
			вания	
	16	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
_				движении (с места). Спортивные игры.
	17	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
	10		C	движении (с места). Спортивные игры.
	18	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
-	10	T	вания	V C F W ONV
	19	Техническая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	НОВОГО	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			материала	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении (с места). Передачи в движении.
	20	Техническая	Совер-	Спортивные игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	20	подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
		подготовка	вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			Бания	движении (с места). Передачи в движении.
				Спортивные игры.
	21	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	21	подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	o reoran in pa b ouckeroosi.
	22	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении (с места). Передачи в движении.
				Спортивные игры.
	23	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении (с места). Передачи в движении.
				Спортивные игры.
	24	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
<u> </u>	27	T	вания	W C F
	25	Техническая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	НОВОГО	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			материала	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении (с места). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные
-	26	Техническая	Совер-	игры. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	20	подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
		подготовка	вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			Бания	движении (с места). Передачи в движении.
				Быстрый проход в одну передачу. Спортивные
				игры.
-	27	Тактическая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	нового	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная
			материала	игра в баскетбол.
		1		

	28	Тоучиноокод	Изущания	Varion For a representation Variation ODV
	20	Техническая	Изучение нового	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка		Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			материала	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			Совер-	движении (с ведения). Передачи в движении.
			шенство-	Быстрый проход в одну передачу. Спортивные
			вания	игры.
	29	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная
			вания	игра в баскетбол.
	30	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	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	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	
	32	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	
	33	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	5 Teorius III pu B ouckeroosi.
Гимнас-	34	Акробатика.	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба.
тика	34	Строевые	Совер-	Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок
9 часов		-	шенство-	вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на
9 acob		упражнения.		локтях и лопатках. Кувырок назад. Спортивные
			вания	7 1
	35	Акробатика.	Conon	игры Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
	33		Совер-	Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка
		Строевые	шенство-	
		упражнения.	вания	вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках.
	26	A 6	TX	Кувырок назад. Спортивные игры
	36	Акробатика.	Изучение	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые	НОВОГО	Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка
		упражнения.	материала	вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках.
				Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно.
	27	<b>A</b>	C	Спортивные игры
	37	Акробатика.	Совер-	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые	шенство-	Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка
		упражнения.	вания	вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках.
				Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно.
	20	<b>A</b> ~ ~	37	Спортивные игры
	38	Акробатика.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые		Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка
		упражнения.		вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках.
				Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно.
	2.0			Спортивные игры
	39	Опорный прыжок.	Совер-	Перестроение из одношеренож-ного строя в
		Висы. Строевые	шенство-	двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе.
		1		
		упражнения.	вания	Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок
		1	вания	согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные
		упражнения.		согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	40	1	вания Изучение нового	согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные

		упражнения.	материала	Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок
		уприжнения.	Совер-	согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные
			шенство- вания	игры.
	41	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совер- шенство- вания	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 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- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	46	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.
	47	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.
	48	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.
	49	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.
	50	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.

	51	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
Лыжная подготов- ка 12 часов	52	Методика подбора и подготовки инвентаря.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.
	53	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	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. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.
	56	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	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	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	59	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	60	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	61	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	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. 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 и нижняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	66	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.

	подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
	liografiasiw.	вания	волейбола.
67	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.
		вания	Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
68	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.
	T	вания	Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
69	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство- вания	Упражнения СФП. Пионербол с элементами волейбола.
70	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
/0	подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.
	подготовки.	вания	Нижняя прямая подача. Имитация нападающего
		Освоения	удара броском мяча через сетку. Спортивные
		нового	игры.
		материала	
71	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.
		вания	Нижняя прямая подача. Имитация нападающего
			удара броском мяча через сетку. Спортивные
72	Техническая	Совер-	игры. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
12	подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
	подготовки.	вания	волейбола.
73	Техническая	Освоения	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	нового	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками
		материала	через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя
		Совер-	прямая подача. Нападающий удар. Спортивные
		шенство-	игры.
	T.	вания	V 5 7
74	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство- вания	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя
		вания	прямая подача. Нападающий удар. Спортивные
			игры.
75	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
		вания	волейбола.
76	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками
		вания.	через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя
			прямая подача. Нападающий удар. Спортивные
77	Toyungana	Capar	игры.  Уолг ба Бар в наруам дамие Vолтнака ОРУ
''	Техническая подготовка.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками
	подготовка.	вания	через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя
		DUITIN	прямая подача. Нападающий удар. Спортивные
			игры.
78	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Пионербол с элементами
		вания	волейбола.
79	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	подготовка.	шенство-	Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками
		вания.	через сетку. Передачи мяча в парах. Нижняя

				прямая подача. Нападающий удар. Спортивные
	80	Техническая подготовка.	Совер- шенство- вания	игры.  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-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда

		вания	(разгон по круговой траектории, приставные шаги). Спортивные игры.
96	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
70	iviciumini.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
		вания	(разгон по круговой траектории, приставные
			шаги). Спортивные игры.
97	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
		вания	(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	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с
		вания	разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные
			игры.
100	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с
		вания	разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные
101	77	**	игры.
101	Прыжки в длину с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	разбега.		Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
100	П	<b>3</b> 7 U	Спортивные игры.
102	Прыжки в длину с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	разбега.		Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
			Спортивные игры.

# 8 КЛАСС

Тема	Ŋoౖ	Тема урока	Tun	Содержание урока
	урока	<i>V</i> 1		1 21
Легкая	1	Бег на короткие	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
атлетика		дистанции		Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт.
12 часов				Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения.
			вания	Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные
				игры.
	3	Бег на короткие	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Передача эстафетной
				палочки. Пробегание дистанции 60 метров.
				Спортивные игры.
	4	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории с приставными
				шагами). Спортивные игры.
	5	Метания.	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			нового	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			материала	(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- комплекс УСФП. Пробегание дист вания м. Спортивные игры.  8 Бег на средние Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс УСФП. Пробегание дист вания м. Спортивные игры.  9 Бег на средние Учетный Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс УСФП. Пробегание дист Комплекс УСФП. Пробегание дист метров. Спортивные игры.  10 Прыжки в длину Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс УСФП. Техника прыжка с	плекс ОРУ. анции 1200
дистанции шенство- комплекс УСФП. Пробегание дистования м. Спортивные игры.  9 Бег на средние Учетный Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс УСФП. Пробегание дистометров. Спортивные игры.  10 Прыжки в длину Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс УСФП. Пробегание дистометров. Спортивные игры.	анции 1200
вания м. Спортивные игры.  9 Бег на средние Учетный Ходьба. Бег в легком темпе. Комп Комплекс УСФП. Пробегание дистиметров. Спортивные игры.  10 Прыжки в длину Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комп	
9 Бег на средние Учетный Ходьба. Бег в легком темпе. Комп дистанции Комплекс УСФП. Пробегание дист метров. Спортивные игры.  10 Прыжки в длину Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комп	плекс ОРУ.
дистанции Комплекс УСФП. Пробегание дист метров. Спортивные игры. 10 Прыжки в длину Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комп	плекс ОРУ.
метров. Спортивные игры. 10 Прыжки в длину Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комі	
10 Прыжки в длину Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комп	анции 1350
шенство- Комплекс УСФП. Гехника прыжка с	
	согнув ноги.
вания Спортивные игры.	ODM
11 Прыжки в длину Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Ком	
шенство- Комплекс УСФП. Техника вания прогнувшись. Спортивные игры.	прыжка
вания прогнувшись. Спортивные игры. 12 Прыжки в длину Учетный Ходьба. Бег в легком темпе. Ком	THERE OPV
Комплекс УСФП. Прыжки в длину Учетный Ходьба. Вст в летком темпе. Комп	
Спортивные игры.	у с разоста.
Баскет- 13 Техническая Вводный Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в ле	гком темпе
бол подготовка Комплекс ОРУ. Броски по кольцу о	
21 час отскока от щита, сбоку с отскоко	-
Броски по кольцу в движении. О	
игры.	1
14 Техническая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комп	плекс ОРУ.
подготовка шенство- Броски по кольцу спереди без отско	ока от щита,
вания сбоку с отскоком от щита. Броски и	по кольцу в
движении. Спортивные игры.	
15 Тактическая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комі	плекс ОРУ.
подготовка шенство- Учебная игра в баскетбол.	
вания	ODV
16 Техническая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комі подготовка шенство- Броски по кольцу спереди без отско	
подготовка шенство- Броски по кольцу спереди без отско вания сбоку с отскоком от щита. Броски п	
движении. Передачи в движении.	•
игры.	Спортивные
17 Техническая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комі	плекс ОРУ.
подготовка шенство- Броски по кольцу спереди без отско	ка от щита,
вания сбоку с отскоком от щита. Броски и	по кольцу в
движении. Передачи в движении. С	Спортивные
игры.	
18 Тактическая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комп	плекс ОРУ.
подготовка шенство- Учебная игра в баскетбол.	
вания	0.77
19 Техническая Изучение Ходьба. Бег в легком темпе. Комі	
подготовка нового Броски по кольцу спереди без отско	
материала сбоку с отскоком от щита. Броски и движении. Передачи в движении. О	-
движении. Передачи в движении. С игры.	Спортивные
20 Техническая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комі	плекс OPV
подготовка шенство- Броски по кольцу спереди без отско	
вания сбоку с отскоком от щита. Броски и	
движении. Передачи в движении.	
игры.	•
21 Тактическая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комп	плекс ОРУ.
подготовка шенство- Учебная игра в баскетбол.	
вания	

	22	Townsacros	Canan	Vori for For p. norman, married Marriago ODM
	22	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Передачи в движении. Быстрый
				проход в одну передачу. Спортивные игры.
	23	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Передачи в движении. Быстрый
				проход в одну передачу. Спортивные игры.
	24	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
			вания	
	25	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
		подготовка	вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			Бания	движении. Передачи в движении. Быстрый
				<u> </u>
	26	Toyungayar	Conor	проход в одну передачу. Спортивные игры.
	26	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Передачи в движении. Быстрый
				проход в одну передачу. Спортивные игры.
	27	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная
			вания	игра в баскетбол.
	28	Техническая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	нового	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			материала	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			Совер-	движении (с ведения). Передачи в движении.
			шенство-	Быстрый проход в одну передачу, две передачи.
			вания	Спортивные игры.
	29	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	2)	подготовка	шенство-	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная
		подготовка	вания	игра в баскетбол.
	30	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	30		-	
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении (с ведения). Передачи в движении.
				Быстрый проход в одну передачу, две передачи.
	2.1	T	C	Спортивные игры.
	31	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	
	32	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	
	33	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	_
Гимнас-	34	Акробатика.	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба.
тика		Строевые	Совер-	Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок
9 часов		упражнения.	шенство-	вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на
) Ideob		Jiipamiioiiii.	вания	локтях и лопатках. Кувырок назад. Спортивные
			Бания	
				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	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	46	АКМ.  Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка — сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	47	АКМ. Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	48	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.
	49	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.
	50	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.
	51	Стрельба из пнев- матической вин- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
Лыжная подготов- ка 12 часов	52	Методика подбора и подготовки инвентаря.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.
	53	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	54	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	55	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок Передвижение попеременным двухшажным ходом.
	56	Попеременный двухшажный ход	Совер- шенство- вания	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	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попе-
	30	двухшажный ход	шенство-	ременным двухшажным ходом. Передвижение
		двухшажный ход	вания	одновременным бесшажным ходом.
	59	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попе-
	37	двухшажный ход	шенство-	ременным двухшажным ходом. Передвижение
		друкшижири код	вания	одновременным бесшажным ходом.
	60	Попеременный	Изучение	Подготовка инвентаря. Передвижение попе-
	00	двухшажный ход	нового	ременным двухшажным ходом. Передвижение
		7-7	материала	одновременным бесшажным ходом. Передви-
			Совер-	жение одновременным одношажным ходом.
			шенство-	
			вания	
	61	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попе-
		двухшажный ход	шенство-	ременным двухшажным ходом. Передвижение
			вания	одновременным бесшажным ходом. Передвиже-
				ние одновременным одношажным ходом.
	62	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попе-
		двухшажный ход	шенство-	ременным двухшажным ходом. Передвижение
			вания	одновременным бесшажным ходом. Передвиже-
				ние одновременным одношажным ходом.
	63	Попеременный	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение попе-
		двухшажный ход		ременным двухшажным ходом. Передвижение
				одновременным бесшажным ходом. Передвиже-
				ние одновременным одношажным ходом.
Волейбол	64	Техническая	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
21 час		подготовка.	Совер-	Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя
			шенство-	руками над собой. Нижняя передача мяча двумя
			вания	руками над собой. Передачи мяча в парах.
				Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	65	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
				Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.
		T	C	Спортивные игры.
	66	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
-	(7	Т	вания	щенным правилам.
	67	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
				Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
	68	Техническая	Совер-	Нижняя прямая подача. Спортивные игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	08	подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
		подготовка.	вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
			Бания	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
				Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	69	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
		подготовки.	вания	щенным правилам.
	70	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	, 5	подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
		подготовки.	вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
			Освоения	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
			НОВОГО	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
l l		1	1100010	принал подата. Вертини принал подата.

ПОДІГОТОВКА.   ПІСПЕТВО-ВВЯНИЯ   ВЕРХІНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ НАД СОБОЙ.   ПИВТИЯЯ ПРВИМЯ ПОДАЧА. ВЕРХІНЯЯ ПРЯМЯЯ ПОДАЧА. ВЕРХІНЯМ ПРЯМЯ ВЕР	_	71	Тоууууулагаа	материала	Спортивные игры.
Вания   Нижияя передача мяча двума руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижия прямая подача. Верхияя прямая подача. Перхия подготовка.   Освоетия Кодоба. Бет в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упропенным правилам.   Совершентво-вания   Совершен		/ 1	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
Передачи мяча в парах Нападающий удар, неговор вания   Передачи мяча в парах нападающий удар, неговор вания   Передачи мяча в парах нападающий удар, неговор вания   Передачи мяча в парах нападающий удар, нижияя предача мяча двумя руками над собой, передачи мяча в парах нападающий удар, нижияя предача мяча двумя руками над собой, передачи мяча в парах нападающий удар, нижияя предача мяча двумя руками над собой, передачи мяча в парах нападающий удар, нижияя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Передачи мяча в парах нападающий удар, нижияя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Передачи мяча в парах нападающий удар, нижияя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Передачи мяча в парах нападающий удар, нижияя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Передачи мяча в парах нападающий удар, нижияя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Совершенствования подготовка.   Совершенствования на парах нападающий удар, нижияя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Совершенствования подача. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Совершенствования подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар, нижияя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Передачи мяча в п			подготовка.		1
Нижияя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.				вания	
Спортивные игры.   Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения кортивные игры.   Техническая подготовка.   Совершенным правилам.   Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрошению правилам.   Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя перадача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя прамая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.   Кодьба. Бег					
Техническая подготовка.   Соверподготовка.   Сов					_ = = =
Техническая подготовка.   піенствования   Передачі мяча в парах. Нападающий удар.   Передача мяча двумя руками над собой.					1 1
подготовка нового материала   пиенным правилам.   Техническая подготовка   нового материала   Соверы пиенствования   Техническая подготовка   подготовка   подготовка   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прямая подача. Верхняя прерача мяча двумя руками над собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача   Спортивные игры   Ходьба Бет в легком темпе. Комплекс ОРУ   Верхняя передача мяча двумя руками над собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача   Спортивные игры   Ходьба Бет в легком темпе. Комплекс ОРУ   Упражнения СФП. Игра в волейбол по упропенным правилам.   Кодьба Бет в легком темпе. Комплекс ОРУ   Матерачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя правилам   Кодьба Бет в легком темпе. Комплекс ОРУ   Матерачи мяча разумя руками над собой   Передачи мяча двумя руками над собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прерадача мяча двумя руками над собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прерадача мяча двумя руками над собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прерадача мяча двумя руками над собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прямая подача   Спортивные игры   Кодьба Бет в легком темпе. Комплекс ОРУ   Упражнения СФП. Игра в волейбол по упропенным правилам   Совер   Подготовка   Пенствования   Собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прямая подача   Спортивные игры   Кодьба Бет в легком темпе. Комплекс ОРУ   Матяя правах парах   Нападающий удар   Нижняя прямая подача   Спортивные игры   Кодьба Бет в легком темпе. Комплекс ОРУ   Матяя права парах   Нападающий удар   Нижняя передача мяча двумя руками над собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя передача мяча двумя руками над собой   Передачи мяча двумя руками над собой   Передачи мяча в парах   Нападающий удар   Нижняя прамая подача   Сортивны		72	Техническая	Совер-	
Техническая подготовка.   Освоения нового материалы Совер- пиенствования			подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
Подготовка.   Пового материала Совершенствования   Передачи мяча в парах Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные штры. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные штры. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные штры. Верхняя прямая подача. Спортивные штры. Верхняя прямая подача. Спортивные штры. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные штры. Верхняя прямая подача. Верхняя п				вания	щенным правилам.
Материала Совер- пенство- пенство- подготовка.   Совер- подготовка.		73	Техническая	Освоения	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прамая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя прама нодача. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верх			подготовка.	нового	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
Пижняя прямая подача. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя пра				материала	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
Техпическая подготовка.   Соверподготовка.   Сов				Совер-	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
74         Техническая подготовка.         Совершенствования         Ходьба. Бег в дегком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           75         Техническая подготовка.         Совершенствования         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правидам.           76         Техническая подготовка.         Совершенствования.         Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           78         Техническая подготовка.         Совершенствования         Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя передача мяча двумя руками прямая подача. Спортивные игры.           79         Техническая подготовка.         Совершенствования.         Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя предача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя переда				шенство-	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
подготовка.   пенствования   Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Совершенствования.   Совершенствования.   Совершенствования.   Совершенствования.   Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Передача мяча двумя руками над				вания	Спортивные игры.
Вания		74	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.			подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Техническая подготовка.   Соверподготовка.   Соверподготовка				вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
Техническая подготовка.   Соверподготовка   Советподготовка   Советподготовка   Советподготовка   С					Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
Техническая подготовка.   Соверподготовка   С					Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
Подготовка.   Шенствования   Соверподготовка					Спортивные игры.
Вания         щенным правилам.           76         Техническая подготовка.         Совер- шенствования.         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           77         Техническая подготовка.         Совершенствования         Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           78         Техническая подготовка.         Совершенствования         Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.           79         Техническая подготовка.         Совершенствования.         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прамая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           80         Техническая подготовка.         Совершенствования         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           80         Техническая подготовка.         Совершенствования прамая подача. Верхняя прямая подача. В		75	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
Вания         щенным правилам.           76         Техническая подготовка.         Совер- шенствования.         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           77         Техническая подготовка.         Совершенствования         Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           78         Техническая подготовка.         Совершенствования         Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.           79         Техническая подготовка.         Совершенствования.         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прамая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           80         Техническая подготовка.         Совершенствования         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           80         Техническая подготовка.         Совершенствования прамая подача. Верхняя прямая подача. В			подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
Подготовка.   Пенствования.   Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах.   Нападающий удар.   Техническая подготовка.   Соверподготовка.   Соверподготовк				вания	щенным правилам.
Вания. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  77 Техническая подготовка. Шенствования ненствования передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  78 Техническая подготовка. Шенствования подготовка. Пенствования подготовка. Пенствования подготовка. Пенствования подготовка. Пенствования подготовка. Пенствования подготовка. Передачи мяча в парах нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  80 Техническая подготовка. Совершенствования подготовка. Передачи мяча в парах нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  80 Техническая подготовка. Совершенствования правилам. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.		76	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  77 Техническая подготовка.  8 Техническая подготовка.  78 Техническая подготовка.  79 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Совер-подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая по			подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  Техническая подготовка.  Техническая подготовка подготовка подготовка подготовка.				вания.	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
77         Техническая подготовка.         Совершенствования         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           78         Техническая подготовка.         Совершенствования         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упрощенным правилам.           79         Техническая подготовка.         Совершенствования.         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           80         Техническая подготовка.         Совершенствования         Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.           81         Техническая подготовка.         Совершенствования подготовка.         Кодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Иражнения СФП. Игра в волейбол по упро-					Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
Техническая подготовка.   Соверподготовка.   Сов					Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
Подготовка.  Шенствования  Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  Техническая подготовка.  Техническая подготовка.  Техническая подготовка.  Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Инжняя правилам.  Техническая подготовка.  Техническая подготовка.  Передачи мяча двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  Техническая подготовка.  Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  Техническая подготовка.  Техническая подготовка.  Пехническая подготовка.  Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  Техническая подготовка.  Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.					Спортивные игры.
Вания Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  78 Техническая подготовка.  79 Техническая подготовка.  79 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.		77	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  78 Техническая Соверподготовка.  79 Техническая Соверподготовка.  79 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Соверподготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.			подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  78 Техническая подготовка.  79 Техническая подготовка.  79 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  82 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.  81 Техническая подготовка.  83 Техническая подготовка.  84 Техническая подготовка.  85 Техническая подготовка.  86 Техническая подготовка.  87 Техническая подготовка.  88 Техническая подготовка.  89 Техническая подготовка.  80 Техническая подготовка.				вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
Техническая подготовка.					Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
78Техническая подготовка.Совер- шенство- ванияХодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро- щенным правилам.79Техническая подготовка.Совер- шенство- вания.Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.80Техническая подготовка.Совер- шенство- ванияХодьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Нижняя 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.81Техническая подготовка.Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-					Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
Техническая подготовка.   Шенствования   Техническая подготовка.   Совер подготовка.   Техническая подготовка.   Совер подготовка.   Техническая подготовка подготовка.   Техническая подготовка подг					Спортивные игры.
Вания   Щенным правилам.   Техническая подготовка.   Совер- шенствования.   Вания.   Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя передача мяча двумя руками над собой.   Верхняя передача мяча двумя руками над собой.   Передачи мяча в парах. Нападающий удар.   Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Верхняя Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.   Верхняя прямая подача. Опортивные игры.   Верхняя прямая подача. Опортивные игры.   Верхняя прямая подача. Опортивные игры.   Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Опортивные игры.   Верхняя прямая подача. Опортивные игры.   Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Опортивные игры.   Верхняя прямая подача. Верхняя пряма		78	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
<ul> <li>Техническая подготовка.</li> <li>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.</li> <li>Техническая подготовка.</li> <li>Техническая</li></ul>			подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
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.   Соверподготовка.   Техническая вания   Техническая подготовка.   Техническая подготовка.   Соверподготовка.   Соверподготовка				вания	щенным правилам.
вания. 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- шенствования Нижняя 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- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-		79	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  80 Техническая Совер- 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 Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. подготовка. Шенство- Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-			подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  80 Техническая совер- менство- вания неиство- неиство- неиство- неиство- неиство- неиство- как неиство- упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-				вания.	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
Спортивные игры.  80 Техническая Совер-					Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
80         Техническая подготовка.         Совер- шенствования         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- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упро-					Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
80         Техническая подготовка.         Совер- шенствования         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- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Игра в волейбол по упро-					1
подготовка.  шенствования  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 Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. подготовка.  шенство- Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-		80	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  81 Техническая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. подготовка. шенство- Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-			подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
Передачи мяча в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.  81 Техническая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. подготовка. шенство- Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-				вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
Спортивные игры.  81 Техническая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. подготовка. шенство- Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-					Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
81 Техническая Совер- Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. подготовка. шенство- Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-					Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
подготовка. шенство- Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-					1
подготовка. шенство- Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-		81	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			подготовка.	-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
Banna incaminani.				вания	щенным правилам.

	82	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	02			Игра в волейбол по упрощенным правилам.
		подготовка.	шенство-	ті ра в воленоол по упрощенным правилам.
	83	Техническая	вания Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	83			Игра в волейбол по упрощенным правилам.
		подготовка.	шенство-	ті ра в воленоол по упрощенным правилам.
	84	Техническая	вания Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	04	подготовка.	шенство-	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
		подготовка.	вания	ттра в воленоол по упрощенным правилам.
Легкая	85	Бег на короткие	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
атлетика	0.5	дистанции	Совер-	Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт.
18 часов		дистанции	шенство-	Ускорения. Спортивные игры.
10 1400			вания	з екорения. спортивные игры.
	86	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения.
		7	вания	Пробегание дистанции 60 метров (два раза).
				Спортивные игры.
	87	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Ускорения. Передача
		, ,	вания	эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60
				метров (два раза). Спортивные игры.
	88	Бег на короткие	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Ускорения. Передача
				эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60
				метров. Спортивные игры.
	89	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги,
			вания	прогнувшись. Спортивные игры.
	90	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги,
			вания	прогнувшись. Спортивные игры.
	91	Прыжки в длину с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.		Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
				Спортивные игры.
	92	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200
	0.0		вания	м. Спортивные игры.
	93	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350
	0.4	Fan	вания	м. Спортивные игры.
	94	Бег на средние	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500
	95	Мотолука	Canan	метров. Спортивные игры.
	93	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство- вания	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные
			ъшил	шаги). Спортивные игры.
	96	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	70	1/10/14/11/1/.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории, приставные
			PWIIII	шаги). Спортивные игры.
	97	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		1/10/14/11/1/	шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории, приставные
			~ <del>~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ </del>	шаги). Спортивные игры.
	<u> </u>			main, onopinimoni pii.

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

## 9 КЛАСС

Тема	$\mathcal{N}\!\underline{o}$	Тема урока	Tun	Содержание урока
	урока			
Легкая	1	Бег на короткие	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
атлетика		дистанции		Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт.
12 часов				Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения.
			вания	Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные
	2	Г	<b>1</b> 7	игры.
	3	Бег на короткие	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60 метров.
				Спортивные игры.
	4	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	-	ivicianini.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории с приставными
				шагами). Спортивные игры.
	5	Метания.	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			нового	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			материала	(разгон по круговой траектории с приставными
				шагами). Спортивные игры.
	6	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
				Комплекс УСФП. Контроль техники и
	7	Г	C	дальности метания снаряда.
	7	Бег на средние	Совер- шенство-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1050
		дистанции	вания	м. Спортивные игры.
	8	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	J	дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200
			вания	м. Спортивные игры.
	9	Бег на средние	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350
				метров. Спортивные игры.
	10	Прыжки в длину	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.

			шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги.
			вания	Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка
			вания	прогнувшись. Спортивные игры.
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
				Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
-	10		D v	Спортивные игры.
Баскет-	13	Техническая	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.
бол 21 час		подготовка		Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита.
21 140				Броски по кольцу в движении. Спортивные
				игры.
	14	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Спортивные игры.
	15	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
	1.6	T	вания	V C F V ONV
	16	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство- вания	Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			Бания	движении. Передачи в движении. Спортивные
				игры.
	17	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Передачи в движении. Спортивные
	10		C	игры.
	18	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	вания	Учебная игра в баскетбол.
	19	Техническая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	нового	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			материала	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Передачи в движении. Спортивные
				игры.
	20	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные
				игры.
	21	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	_	подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
	<u></u>		вания	
	22	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Передачи в движении. Быстрый
	23	Техническая	Copen	проход в одну передачу. Спортивные игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	23	подготовка	Совер-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
		подготовка	вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			DWIIII	движении. Передачи в движении. Быстрый
<u> </u>	1	·	1	

				проход в одну передачу. Спортивные игры.
	24	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
			вания	1
	25	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Передачи в движении. Быстрый
				проход в одну передачу. Спортивные игры.
	26	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
				движении. Передачи в движении. Быстрый
				проход в одну передачу. Спортивные игры.
	27	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная
			вания	игра в баскетбол.
	28	Техническая	Изучение	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	нового	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
			материала	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			Совер-	движении (с ведения). Передачи в движении.
			шенство-	Быстрый проход в одну передачу, две передачи.
	20	Томического и	Вания	Спортивные игры.
	29	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка	шенство-	Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.
	30	Техническая	вания Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	30	подготовка	шенство-	Броски по кольцу спереди без отскока от щита,
		подготовка	вания	сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в
			Биния	движении (с ведения). Передачи в движении.
				Быстрый проход в одну передачу, две передачи.
				Спортивные игры.
	31	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	-
	32	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	
	33	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		техническая	шенство-	Учебная игра в баскетбол.
		подготовка	вания	
Гимнас-	34	Акробатика.	Вводный.	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба.
тика		Строевые	Совер-	Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок
9 часов		упражнения.	шенство-	вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на
			вания	локтях и лопатках. Кувырок назад. Спортивные
	25	A 0 G	C	игры
	35	Акробатика.	Совер-	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
		Строевые	шенство-	Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно.
		упражнения.	вания	Кувырок назад. Группировка в стойке на голове
				и руках. Мост из положения лежа. Спортивные
	36	Акробатика.	Изучение	игры Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе.
	30	Строевые	НОВОГО	Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно.
		упражнения.	материала	Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад.
		ympakiiciini.	материала	Кувырки вперед, назад слитно. Группировка в
			1	гурырки вперед, назад слитно. г рушировка 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
	38	Акробатика. Строевые упражнения.	Учетный	стоя. Спортивные игры 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 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 Совер-шенство-вания	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.	Совер- шенство- вания	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 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- товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	46	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.
	47	Стрельба из пнев-	Совер-	Неполная разборка – сборка АКМ.

		матической вин-	шенство-	Производство выстрела из пневматической
		товки. Неполная	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения
		разборка – сборка		лежа.
		AKM.		
	48	Стрельба из пнев-	Совер-	Неполная разборка – сборка АКМ.
		матической вин-	шенство-	Производство выстрела из пневматической
		товки. Неполная	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения
		разборка – сборка АКМ.		лежа.
	49	Стрельба из пнев-	Совер-	Неполная разборка – сборка АКМ.
	47	матической вин-	шенство-	Производство выстрела из пневматической
		товки. Неполная	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения
		разборка – сборка		лежа.
		AKM.		
	50	Стрельба из пнев-	Совер-	Неполная разборка – сборка АКМ.
		матической вин-	шенство-	Производство выстрела из пневматической
		товки. Неполная	вания	винтовки с дистанции 10 метров из положения
		разборка – сборка АКМ.		лежа.
	51	Стрельба из пнев-	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ.
		матической вин-		Производство выстрела из пневматической
		товки. Неполная		винтовки с дистанции 10 метров из положения
		разборка – сборка		лежа.
Лыжная	52	АКМ. Методика	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж.
подготов-	32	подбора и	водныи	Проверка пригодности к использованию.
ка		подготовки		при одности к непользованию.
12 часов		инвентаря.		
	53	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение
		двухшажный ход	шенство-	«самокат». Передвижение попеременным
			вания	двухшажным ходом без палок. Передвижение
		П		попеременным двухшажным ходом.
	54	Попеременный двухшажный ход	Совер-	Подготовка инвентаря. Подводящее упражнение «самокат». Передвижение попеременным
		двухшажный ход	шенство- вания	«самокат». Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение
			Бания	попеременным двухшажным ходом.
	55	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попе-
		двухшажный ход	шенство-	ременным двухшажным ходом без палок. Пере-
			вания	движение попеременным двухшажным ходом.
	56	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попере-
		двухшажный ход	шенство-	менным двухшажным ходом. Передвижение
	57	Понаваначини	Вания	одновременным бесшажным ходом.
	57	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение
		двулшажный лод	материала	одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом.
	58	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попере-
		двухшажный ход	шенство-	менным двухшажным ходом. Передвижение
			вания	одновременным бесшажным ходом.
	59	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попере-
		двухшажный ход	шенство-	менным двухшажным ходом. Передвижение
		п "	вания	одновременным бесшажным ходом.
	60	Попеременный	Изучение	Подготовка инвентаря. Передвижение попере-
		двухшажный ход	НОВОГО	менным двухшажным ходом. Передвижение
			материала	одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом
			Совер-	ние одновременным одношажным ходом.

			шенство-	
-	61	Потторомомичей	Сарап	Почтотория ууроугорд Порочрумуууу доморо
	01	Попеременный двухшажный ход	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение
		двухшажный ход	вания	одновременным бесшажным ходом. Передвиже-
			Barrin	ние одновременным одношажным ходом.
	62	Попеременный	Совер-	Подготовка инвентаря. Передвижение попере-
		двухшажный ход	шенство-	менным двухшажным ходом. Передвижение
			вания	одновременным бесшажным ходом. Передвиже-
				ние одновременным одношажным ходом.
	63	Попеременный	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение попере-
		двухшажный ход		менным двухшажным ходом. Передвижение
				одновременным бесшажным ходом. Передвиже-
D¥6	(1	T	D	ние одновременным одношажным ходом.
Волейбол 21 час	64	Техническая	Вводный. Совер-	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Верхняя передача мяча двумя
21 9ac		подготовка.	шенство-	руками над собой. Нижняя передача мяча двумя
			вания	руками над собой. Передачи мяча в парах.
			Banna	Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	65	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
				Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.
-				Спортивные игры.
	66	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
-	67	Техническая	Вания	щенным правилам.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	07	подготовка.	Совер-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
		подготовка.	вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
			Barrin	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
				Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	68	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
				Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
-	(0	T	C	Нижняя прямая подача. Спортивные игры.
	69	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
		подготовка.	вания	щенным правилам.
	70	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	. •	подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
			Освоения	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
			НОВОГО	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
			материала	Спортивные игры.
	71	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой. Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
				Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
				Спортивные игры.
	72	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
			вания	щенным правилам.

	73	Техническая	Освоения	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	13			
		подготовка.	НОВОГО	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			материала	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
			Совер-	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
			шенство-	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
			вания	Спортивные игры.
	74	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
				Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
				Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
				Спортивные игры.
	75	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
			вания	щенным правилам.
	76	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	, 0	подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
		подготовка.	вания.	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания.	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
				Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
	77	Тоуничаская	Canan	Спортивные игры.
	11	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
				Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
				Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
				Спортивные игры.
	78	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
			вания	щенным правилам.
	79	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания.	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
				Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
				Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
				Спортивные игры.
	80	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.
			вания	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.
			Danin	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.
				Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
				Спортивные игры.
	81	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	01		-	
		подготовка.	шенство-	Упражнения СФП. Игра в волейбол по упро-
	00	T	вания	щенным правилам.
	82	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
			вания	
	83	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		подготовка.	шенство-	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
			вания	
	84	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		Ī	шенство-	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
		подготовка.	шенство-	тира в воленоол по упрощениям правилам.
		подготовка.	вания	ти ра в воленоол по упрощенным правилам.
Легкая	85	Бег на короткие		Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе.

атлетика		дистанции	Совер-	Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт.
18 часов		дистанции	шенство-	Ускорения. Спортивные игры.
10 часов			вания	у скорспия. Спортивные игры.
-	86	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	00	дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения.
		дистанции	вания	Пробегание дистанции 60 метров (два раза).
			Бини	Спортивные игры.
-	87	Бег на короткие	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	07	дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Ускорения. Передача
		Anormiani	вания	эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60
			2411111	метров (два раза). Спортивные игры.
	88	Бег на короткие	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Ускорения. Передача
				эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60
				метров. Спортивные игры.
	89	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги,
		1	вания	прогнувшись. Спортивные игры.
	90	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги,
			вания	прогнувшись. Спортивные игры.
	91	Прыжки в длину с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		разбега.		Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега.
				Спортивные игры.
	92	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200
			вания	м. Спортивные игры.
	93	Бег на средние	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции	шенство-	Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350
			вания	м. Спортивные игры.
	94	Бег на средние	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
		дистанции		Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500
				метров. Спортивные игры.
	95	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории, приставные
	0.6			шаги). Спортивные игры.
	96	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство-	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда
			вания	(разгон по круговой траектории, приставные
	07	Мотолууд	Conor	шаги). Спортивные игры.
	97	Метания.	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
			шенство- вания	Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, приставные
			вания	
-	98	Метания.	Учетный	шаги). Спортивные игры.  Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	70	тутотапия.	у ченыи	Комплекс УСФП. Метание снаряда.
				Спортивные игры.
	99	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	))	разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с
		pasoora.	вания	разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные
			DWIII/I	игры.
	100	Прыжки в длину с	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ.
	100	разбега.	шенство-	Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с
		1	вания	разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные
		1	~ WIII/I	rational companion, inputing barrier. Cheprindiale

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