




<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»  Псарева И.Н. <u>«14» января</u> 2016 г.</p>	<p>«Рассмотрено» на педагогическом совете протокол № 2 от 15.01.2016 г. «Утверждено» Директор МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»  Холодова Р.А. Приказ № <u>24</u> от <u>«15» 01</u> 2016 г.</p> 
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Срок действия программы – 5 лет

Планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета содержатся в авторской рабочей программе:
Рабочая программа. Физическая культура. 5-9 классы, В.И.Лях (М, Просвещение, 2011 г.).

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем		Часы уч. времен и	Сроки проведения		Примечания
	Раздел программы	Тема урока		По плану	Фактически	
1 четверть						
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Стартовая контрольная работа	1			Соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
2	Легкая атлетика	Разучивание разминки в движении. Выполнение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Выполнение бега в коридоре до 30 метров, челночного бега, подвижная игра вол во рву.	1			Выполнять команды на построение, выполнять бег с высокого старта.
3	Легкая атлетика	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением(на 40-50 метров), специальное беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	1			Выполнять легкоатлетические упражнения технически правильно.
4	Легкая атлетика	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением (на 40-50 метров), круговая эстафета.	1			Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.
5	Легкая атлетика	Бег на 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1			Технически правильно держать туловище и руки при беге в сочетании с дыханием.
6	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра «Попади в	1			Техника движения рук и ног в прыжках, контролировать пульс.

		мяч»				
7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
9	Легкая атлетика	Метание малого мяча с разбега на дальность, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных, силовых качеств.	1			Технически правильно выполнять метание.
10	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Технически правильно держать туловище, руки и ноги при беге в сочетании с дыханием.
11	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
12	Легкая атлетика	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
13	Легкая атлетика	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
14	Легкая атлетика	Бег 6 мин. на результат. ОРУ. Подвижная игра «Паравозики». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега
15	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
16	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.

17	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
18	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
19	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
20	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
21	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
22	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
23	Спортивные игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
24	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
25	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	1			Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

		сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).				
26	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра «Светофор».	1			Выполнять упражнения в равновесии на ограниченное поле.
27	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
28	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
29	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей.	1			Выполнять упражнения по образцу учителя.
30	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей. Подвижная игра два лагеря.	1			Четко и одновременно выполнять команды учителя.

31	Плавание	Техника безопасности на уроках плавания, обучение технике плавания вольным стилем.	1			Соблюдать правила безопасности в бассейне.
32	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Четко выполнять строевые команды.
33	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Выполнять упражнения со страховкой.
34	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
35	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату.	1			Соблюдать технику безопасности.
36	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату	1			Соблюдать технику безопасности
37	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
38	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, лазание по канату. Подвижная игра челнок.	1			Соблюдать технику безопасности.
39	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному, обучение технике опорного прыжка через козла.	1			Следить за техникой толчка.
40	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
41	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в три, совершенствование техники опорного прыжка через козла. ОРУ с гимнастическими палками.	1			Следить за техникой приземления.
42	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте, КУ, прыжок через козла.	1			Соблюдать технику безопасности.

43	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
44	Гимнастика	Повороты в движении и на месте. Строевой шаг, обучение технике комбинации на брусьях.	1			Четко соблюдать строевые команды.
45	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг, совершенствование технике комбинации на брусьях.	1			Следить за техникой выполнения соскока.
46	Плавание	Соревнование между классами по плаванию. Сдача норм ГТО.	1			Следить за техникой дыхания.
47	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, КУ, выполнение техники комбинаций на брусьях.	1			Четко выполнять строевые команды.
48	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, повороты в движении, ОРУ с мячами, развитие силовых способностей.	1			Четко выполнять команды учителя.
49	Плавание	Обучение технике плавания способом брас.	1			Следить за техникой дыхания.
50	Лыжи	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			Четко выполнять технику безопасности.
51	Лыжи	Разучивание техники одновременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
52	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
53	Лыжи	Повторение техники одновременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
54	Лыжи	Сдача техники одновременного душажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
55	Плавание	Совершенствование техники способа плавания брасом.	1			Следить за техникой дыхания.
55	Лыжи	Разучивание техники попеременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
56	Лыжи	Повторение техники попеременного душажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
57	Плавание	Обучение технике плавания кроль на груди.	1			Следить за техникой выполнения.
58	Лыжи	Сдача техники попеременного	1			Следить за техникой выполнения.

		двушажного хода.				
59	Лыжи	Проведение встречной эстафеты с этапом до 100 метров без палок.	1			Соблюдать правила эстафеты.
60	Плавание	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1			Следить за техникой дыхания.
61	Лыжи	Сдача норм ГТО дистанция 3 км.	1			Соблюдать технику безопасности.
62	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Соблюдать технику безопасности.
63	Плавание	Сдача норм ГТО на дистанции 50 м.	1			Следить за техникой дыхания.
64	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Следить за техникой.
65	Лыжи	Повторение техники спусков средней стойки. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120 м. без палок.	1			Соблюдать технику безопасности.
66	Плавание	Обучение технике плавания на спине.	1			Следить за техникой.
67	Лыжи	Обучение технике торможения плугом.	1			Соблюдать технику выполнения.
68	Лыжи	Совершенствование техники торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
69	Плавание	Совершенствование техники плавания на спине.	1			Следить за техникой.
70	Лыжи	КУ техника торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
71	Лыжи	Совершенствование техники изученных ходов, дистанция 3 км.	1			Следить за техникой выполнения.
72	Плавание	КУ Сдача техники плавания на спине	1			Следить за техникой.
73	Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1			Соблюдать технику безопасности.
74	Баскетбол	Передача мяча двумя руками на месте от груди.	1			Следить за техникой передачи.
75	Плавание	Соревнования между классами по плаванию.	1			Контролировать технику разворота.
76	Баскетбол	Повторение техники передачи мяча двумя руками на месте.	1			Следить за техникой передачи.
77	Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			Соблюдать технику безопасности.
78	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Контролировать технику разворота.

79	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча левой и правой рукой.	1			Следить за техникой ведения.
80	Баскетбол	Повторение техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила игры.
81	Баскетбол	Обучение технике броска в кольцо. Развитие двигательных качеств посредством баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
82	Баскетбол	Повторение техники броска в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
83	Баскетбол	Совершенствование техники броска в кольцо. Эстафета с элементами баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
84	Футбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Упражнения без мяча: бег с ускорением, бег спиной вперед, бег с изменением движения.	1			Соблюдать технику безопасности.
85	Футбол	Обучение технике ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
86	Футбол	Повторение техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
87	Футбол	Совершенствование техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
88	Футбол	Обучение технике удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения.
89	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения
90	Футбол	Повторение техники удара с места и	1			Соблюдать технику безопасности.

		небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.				
91	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Техника метания набивного мяча.	1			Соблюдать технику безопасности.
92	Легкая атлетика	Повторение техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	1			Соблюдать технику прыжка.
93	Легкая атлетика	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения	1			Соблюдать технику безопасности.
94	Легкая атлетика	Обучение технике бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.	1			Соблюдать технику выполнения.
95	Легкая атлетика	Повторение техники бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.	1			Соблюдать технику выполнения.
96	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров. КУ бег 30 метров.	1			Соблюдать технику безопасности.
97	Легкая атлетика	Обучение технике прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление.	1			Следить за техникой разбега.
98	Легкая атлетика	Повторение техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров.	1			Следить за техникой отталкивания.

99	Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров	1			Соблюдать технику безопасности.
100	Легкая атлетика	Обучение технике метания на дальность. Эстафетный бег, обучение передачи эстафетной палочки.	1			Следить за техникой передачи эстафетной палочки.
101	Легкая атлетика	Повторение техники метания на дальность. Эстафетный бег, повторение передачи эстафетной палочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
102	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафетный бег, совершенствование передачи эстафетной палочки. Подведение итогов.	1			Соблюдать технику безопасности.

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем		Часы уч. времени	Сроки проведения		Примечания
	Раздел программы	Тема урока		По плану	Фактически	
1 четверть						
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Стартовая контрольная работа	1			Соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
2	Легкая атлетика	Разучивание разминки в движении. Выполнение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Выполнение бега в коридоре до 30 метров, челночного бега, подвижная игра вол во рву.	1			Выполнять команды на построение, выполнять бег с высокого старта.
3	Легкая атлетика	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением(на 40-50	1			Выполнять легкоатлетические упражнения технически правильно.

		метров), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.				
4	Легкая атлетика	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением (на 40-50 метров), круговая эстафета.	1			Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.
5	Легкая атлетика	Бег на 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1			Технически правильно держать туловище и руки при беге в сочетании с дыханием.
6	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч»	1			Техника движения рук и ног в прыжках, контролировать пульс.
7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
9	Легкая атлетика	Метание малого мяча с разбега на дальность, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных, силовых качеств.	1			Технически правильно выполнять метание.
10	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Технически правильно держать туловище, руки и ноги при беге в сочетании с дыханием.
11	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
12	Легкая атлетика	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
13	Легкая атлетика	Равномерный бег 12 мин. Чередование	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего

		бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.				бега.
14	Легкая атлетика	Бег 6 мин. на результат. ОРУ. Подвижная игра «Паравозики». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега
15	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
16	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
17	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
18	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
19	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
20	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
21	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.

22	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
23	Спортивные игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
24	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
25	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1			Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
26	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра «Светофор».	1			Выполнять упражнения в равновесии на ограниченное поле.
27	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висячем положении. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
28	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.

		(мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей				
29	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей.	1			Выполнять упражнения по образцу учителя.
30	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей. Подвижная игра два лагеря.	1			Четко и одновременно выполнять команды учителя.
31	Плавание	Техника безопасности на уроках плавания, обучение технике плавания вольным стилем.	1			Соблюдать правила безопасности в бассейне.
32	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Четко выполнять строевые команды.
33	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Выполнять упражнения со страховкой.
34	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
35	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату.	1			Соблюдать технику безопасности.
36	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату	1			Соблюдать технику безопасности
37	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
38	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении,	1			Соблюдать технику безопасности.

		лазание по канату. Подвижная игра челнок.				
39	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному, обучение технике опорного прыжка через козла.	1			Следить за техникой толчка.
40	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
41	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в три, совершенствование техники опорного прыжка через козла. ОРУ с гимнастическими палками.	1			Следить за техникой приземления.
42	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте, КУ, прыжок через козла.	1			Соблюдать технику безопасности.
43	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
44	Гимнастика	Повороты в движении и на месте. Строевой шаг, обучение технике комбинации на брусках.	1			Четко соблюдать строевые команды.
45	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг, совершенствование техники комбинации на брусках.	1			Следить за техникой выполнения соскока.
46	Плавание	Соревнование между классами по плаванию. Сдача норм ГТО.	1			Следить за техникой дыхания.
47	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, КУ, выполнение техники комбинаций на брусках.	1			Четко выполнять строевые команды.
48	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, повороты в движении, ОРУ с мячами, развитие силовых способностей.	1			Четко выполнять команды учителя.
49	Плавание	Обучение технике плавания способом брас.	1			Следить за техникой дыхания.
50	Лыжи	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			Четко выполнять технику безопасности.
51	Лыжи	Разучивание техники одновременного двушажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.

52	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
53	Лыжи	Повторение техники одновременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
54	Лыжи	Сдача техники одновременного душажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
55	Плавание	Совершенствование техники способа плавания брасом.	1			Следить за техникой дыхания.
55	Лыжи	Разучивание техники попеременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
56	Лыжи	Повторение техники попеременного душажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
57	Плавание	Обучение технике плавания кроль на груди.	1			Следить за техникой выполнения.
58	Лыжи	Сдача техники попеременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
59	Лыжи	Проведение встречной эстафеты с этапом до 100 метров без палок.	1			Соблюдать правила эстафеты.
60	Плавание	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1			Следить за техникой дыхания.
61	Лыжи	Сдача норм ГТО дистанция 3 км.	1			Соблюдать технику безопасности.
62	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Соблюдать технику безопасности.
63	Плавание	Сдача норм ГТО на дистанции 50 м.	1			Следить за техникой дыхания.
64	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Следить за техникой.
65	Лыжи	Повторение техники спусков средней стойки. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120 м. без палок.	1			Соблюдать технику безопасности.
66	Плавание	Обучение технике плавания на спине.	1			Следить за техникой.
67	Лыжи	Обучение технике торможения плугом.	1			Соблюдать технику выполнения.
68	Лыжи	Совершенствование техники торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
69	Плавание	Совершенствование техники плавания на спине.	1			Следить за техникой.
70	Лыжи	КУ техника торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
71	Лыжи	Совершенствование техники изученных	1			Следить за техникой выполнения.

		ходов, дистанция 3 км.				
72	Плавание	КУ Сдача техники плавания на спине	1			Следить за техникой.
73	Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1			Соблюдать технику безопасности.
74	Баскетбол	Передача мяча двумя руками на месте от груди.	1			Следить за техникой передачи.
75	Плавание	Соревнования между классами по плаванию.	1			Контролировать технику разворота.
76	Баскетбол	Повторение техники передачи мяча двумя руками на месте.	1			Следить за техникой передачи.
77	Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			Соблюдать технику безопасности.
78	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Контролировать технику разворота.
79	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча левой и правой рукой.	1			Следить за техникой ведения.
80	Баскетбол	Повторение техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила игры.
81	Баскетбол	Обучение технике броска в кольцо. Развитие двигательных качеств посредством баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
82	Баскетбол	Повторение техники броска в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
83	Баскетбол	Совершенствование техники броска в кольцо. Эстафета с элементами баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
84	Футбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Упражнения без мяча: бег с ускорением, бег спиной вперед, бег с изменением движения.	1			Соблюдать технику безопасности.
85	Футбол	Обучение технике ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
86	Футбол	Повторение техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Соблюдать технику безопасности.

87	Футбол	Совершенствование техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
88	Футбол	Обучение технике удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения.
89	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения
90	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
91	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Техника метания набивного мяча.	1			Соблюдать технику безопасности.
92	Легкая атлетика	Повторение техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	1			Соблюдать технику прыжка.
93	Легкая атлетика	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения	1			Соблюдать технику безопасности.
94	Легкая атлетика	Обучение технике бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.	1			Соблюдать технику выполнения.
95	Легкая атлетика	Повторение техники бега с низкого старта. Специальные беговые	1			Соблюдать технику выполнения.

		упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.				
96	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров. КУ бег 30 метров.	1			Соблюдать технику безопасности.
97	Легкая атлетика	Обучение технике прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление.	1			Следить за техникой разбега.
98	Легкая атлетика	Повторение техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров.	1			Следить за техникой отталкивания.
99	Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров	1			Соблюдать технику безопасности.
100	Легкая атлетика	Обучение технике метания на дальность. Эстафетный бег, обучение передачи эстафетной палочки.	1			Следить за техникой передачи эстафетной палочки.
101	Легкая атлетика	Повторение техники метания на дальность. Эстафетный бег, повторение передачи эстафетной палочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
102	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафетный бег, совершенствование передачи эстафетной палочки. Подведение итогов.	1			Соблюдать технику безопасности.

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем		Часы уч. времен и	Сроки проведения		Примечания
	Раздел программы	Тема урока		По плану	Фактически	
1 четверть						
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Стартовая контрольная работа	1			Соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
2	Легкая атлетика	Разучивание разминки в движении. Выполнение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Выполнение бега в коридоре до 30 метров, челночного бега, подвижная игра вол во рву.	1			Выполнять команды на построение, выполнять бег с высокого старта.
3	Легкая атлетика	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением(на 40-50 метров), специальное беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	1			Выполнять легкоатлетические упражнения технически правильно.
4	Легкая атлетика	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением (на 40-50 метров), круговая эстафета.	1			Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.
5	Легкая атлетика	Бег на 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1			Технически правильно держать туловище и руки при беге в сочетании с дыханием.
6	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч»	1			Техника движения рук и ног в прыжках, контролировать пульс.

7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
9	Легкая атлетика	Метание малого мяча с разбега на дальность, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных, силовых качеств.	1			Технически правильно выполнять метание.
10	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Технически правильно держать туловище, руки и ноги при беге в сочетании с дыханием.
11	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
12	Легкая атлетика	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
13	Легкая атлетика	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
14	Легкая атлетика	Бег 6 мин. на результат. ОРУ. Подвижная игра «Паравозики». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега
15	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
16	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
17	Спортивные	Стойка и передвижение игрока. Ведение	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками

	игры	мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.				команды.
18	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
19	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
20	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
21	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
22	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
23	Спортивные игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
24	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
25	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис	1			Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

		согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).				
26	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Светофор».	1			Выполнять упражнения в равновесии на ограниченное поле.
27	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
28	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
29	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей.	1			Выполнять упражнения по образцу учителя.
30	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей. Подвижная игра два лагеря.	1			Четко и одновременно выполнять команды учителя.

31	Плавание	Техника безопасности на уроках плавания, обучение технике плавания вольным стилем.	1			Соблюдать правила безопасности в бассейне.
32	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Четко выполнять строевые команды.
33	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Выполнять упражнения со страховкой.
34	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
35	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату.	1			Соблюдать технику безопасности.
36	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату	1			Соблюдать технику безопасности
37	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
38	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, лазание по канату. Подвижная игра челнок.	1			Соблюдать технику безопасности.
39	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному, обучение технике опорного прыжка через козла.	1			Следить за техникой толчка.
40	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
41	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в три, совершенствование техники опорного прыжка через козла. ОРУ с гимнастическими палками.	1			Следить за техникой приземления.
42	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте, КУ, прыжок через козла.	1			Соблюдать технику безопасности.
43	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.

44	Гимнастика	Повороты в движении и на месте. Строевой шаг, обучение технике комбинации на брусках.	1			Четко соблюдать строевые команды.
45	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг, совершенствование технике комбинации на брусках.	1			Следить за техникой выполнения соскока.
46	Плавание	Соревнование между классами по плаванию. Сдача норм ГТО.	1			Следить за техникой дыхания.
47	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, КУ, выполнение техники комбинаций на брусках.	1			Четко выполнять строевые команды.
48	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, повороты в движении, ОРУ с мячами, развитие силовых способностей.	1			Четко выполнять команды учителя.
49	Плавание	Обучение технике плавания способом брас.	1			Следить за техникой дыхания.
50	Лыжи	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			Четко выполнять технику безопасности.
51	Лыжи	Разучивание техники одновременного двушажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
52	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
53	Лыжи	Повторение техники одновременного двушажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
54	Лыжи	Сдача техники одновременного двушажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
55	Плавание	Совершенствование техники способа плавания брасом.	1			Следить за техникой дыхания.
55	Лыжи	Разучивание техники попеременного двушажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
56	Лыжи	Повторение техники попеременного двушажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
57	Плавание	Обучение технике плавания кроль на груди.	1			Следить за техникой выполнения.
58	Лыжи	Сдача техники попеременного двушажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.

59	Лыжи	Проведение встречной эстафеты с этапом до 100 метров без палок.	1			Соблюдать правила эстафеты.
60	Плавание	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1			Следить за техникой дыхания.
61	Лыжи	Сдача норм ГТО дистанция 3 км.	1			Соблюдать технику безопасности.
62	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Соблюдать технику безопасности.
63	Плавание	Сдача норм ГТО на дистанции 50 м.	1			Следить за техникой дыхания.
64	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Следить за техникой.
65	Лыжи	Повторение техники спусков средней стойки. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120 м. без палок.	1			Соблюдать технику безопасности.
66	Плавание	Обучение технике плавания на спине.	1			Следить за техникой.
67	Лыжи	Обучение технике торможения плугом.	1			Соблюдать технику выполнения.
68	Лыжи	Совершенствование техники торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
69	Плавание	Совершенствование техники плавания на спине.	1			Следить за техникой.
70	Лыжи	КУ техника торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
71	Лыжи	Совершенствование техники изученных ходов, дистанция 3 км.	1			Следить за техникой выполнения.
72	Плавание	КУ Сдача техники плавания на спине	1			Следить за техникой.
73	Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1			Соблюдать технику безопасности.
74	Баскетбол	Передача мяча двумя руками на месте от груди.	1			Следить за техникой передачи.
75	Плавание	Соревнования между классами по плаванию.	1			Контролировать технику разворота.
76	Баскетбол	Повторение техники передачи мяча двумя руками на месте.	1			Следить за техникой передачи.
77	Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			Соблюдать технику безопасности.
78	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Контролировать технику разворота.
79	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча левой и	1			Следить за техникой ведения.

		правой рукой.				
80	Баскетбол	Повторение техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила игры.
81	Баскетбол	Обучение технике броска в кольцо. Развитие двигательных качеств посредством баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
82	Баскетбол	Повторение техники броска в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
83	Баскетбол	Совершенствование техники броска в кольцо. Эстафета с элементами баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
84	Футбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Упражнения без мяча: бег с ускорением, бег спиной вперед, бег с изменением движения.	1			Соблюдать технику безопасности.
85	Футбол	Обучение технике ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
86	Футбол	Повторение техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
87	Футбол	Совершенствование техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
88	Футбол	Обучение технике удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения.
89	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения
90	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному	1			Соблюдать технику безопасности.

		мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.				
91	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Техника метания набивного мяча.	1			Соблюдать технику безопасности.
92	Легкая атлетика	Повторение техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	1			Соблюдать технику прыжка.
93	Легкая атлетика	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения	1			Соблюдать технику безопасности.
94	Легкая атлетика	Обучение технике бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.	1			Соблюдать технику выполнения.
95	Легкая атлетика	Повторение техники бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.	1			Соблюдать технику выполнения.
96	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров. КУ бег 30 метров.	1			Соблюдать технику безопасности.
97	Легкая атлетика	Обучение технике прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление.	1			Следить за техникой разбега.
98	Легкая атлетика	Повторение техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров.	1			Следить за техникой отталкивания.
99	Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжков в	1			Соблюдать технику безопасности.

		длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров				
100	Легкая атлетика	Обучение технике метания на дальность. Эстафетный бег, обучение передачи эстафетной палочки.	1			Следить за техникой передачи эстафетной палочки.
101	Легкая атлетика	Повторение техники метания на дальность. Эстафетный бег, повторение передачи эстафетной палочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
102	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафетный бег, совершенствование передачи эстафетной палочки. Подведение итогов.	1			Соблюдать технику безопасности.

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем		Часы уч. времен и	Сроки проведения		Примечания
	Раздел программы	Тема урока		По плану	Фактически	
1 четверть						
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Стартовая контрольная работа	1			Соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
2	Легкая атлетика	Разучивание разминки в движении. Выполнение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Выполнение бега в коридоре до 30 метров, челночного бега, подвижная игра вол во рву.	1			Выполнять команды на построение, выполнять бег с высокого старта.
3	Легкая атлетика	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением(на 40-50	1			Выполнять легкоатлетические упражнения технически правильно.

		метров), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.				
4	Легкая атлетика	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением (на 40-50 метров), круговая эстафета.	1			Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.
5	Легкая атлетика	Бег на 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1			Технически правильно держать туловище и руки при беге в сочетании с дыханием.
6	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч»	1			Техника движения рук и ног в прыжках, контролировать пульс.
7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
9	Легкая атлетика	Метание малого мяча с разбега на дальность, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных, силовых качеств.	1			Технически правильно выполнять метание.
10	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Технически правильно держать туловище, руки и ноги при беге в сочетании с дыханием.
11	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
12	Легкая атлетика	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
13	Легкая атлетика	Равномерный бег 12 мин. Чередование	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего

		бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.				бега.
14	Легкая атлетика	Бег 6 мин. на результат. ОРУ. Подвижная игра «Паравозики». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега
15	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
16	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
17	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
18	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
19	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
20	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
21	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.

22	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
23	Спортивные игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
24	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
25	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1			Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
26	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра «Светофор».	1			Выполнять упражнения в равновесии на ограниченное поле.
27	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
28	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.

		(мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей				
29	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей.	1			Выполнять упражнения по образцу учителя.
30	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей. Подвижная игра два лагеря.	1			Четко и одновременно выполнять команды учителя.
31	Плавание	Техника безопасности на уроках плавания, обучение технике плавания вольным стилем.	1			Соблюдать правила безопасности в бассейне.
32	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Четко выполнять строевые команды.
33	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Выполнять упражнения со страховкой.
34	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
35	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату.	1			Соблюдать технику безопасности.
36	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату	1			Соблюдать технику безопасности
37	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
38	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении,	1			Соблюдать технику безопасности.

		лазание по канату. Подвижная игра челнок.				
39	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному, обучение технике опорного прыжка через козла.	1			Следить за техникой толчка.
40	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
41	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в три, совершенствование техники опорного прыжка через козла. ОРУ с гимнастическими палками.	1			Следить за техникой приземления.
42	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте, КУ, прыжок через козла.	1			Соблюдать технику безопасности.
43	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
44	Гимнастика	Повороты в движении и на месте. Строевой шаг, обучение технике комбинации на брусках.	1			Четко соблюдать строевые команды.
45	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг, совершенствование техники комбинации на брусках.	1			Следить за техникой выполнения соскока.
46	Плавание	Соревнование между классами по плаванию. Сдача норм ГТО.	1			Следить за техникой дыхания.
47	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, КУ, выполнение техники комбинаций на брусках.	1			Четко выполнять строевые команды.
48	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, повороты в движении, ОРУ с мячами, развитие силовых способностей.	1			Четко выполнять команды учителя.
49	Плавание	Обучение технике плавания способом брас.	1			Следить за техникой дыхания.
50	Лыжи	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			Четко выполнять технику безопасности.
51	Лыжи	Разучивание техники одновременного двушажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.

52	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
53	Лыжи	Повторение техники одновременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
54	Лыжи	Сдача техники одновременного душажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
55	Плавание	Совершенствование техники способа плавания брасом.	1			Следить за техникой дыхания.
55	Лыжи	Разучивание техники попеременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
56	Лыжи	Повторение техники попеременного душажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
57	Плавание	Обучение технике плавания кроль на груди.	1			Следить за техникой выполнения.
58	Лыжи	Сдача техники попеременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
59	Лыжи	Проведение встречной эстафеты с этапом до 100 метров без палок.	1			Соблюдать правила эстафеты.
60	Плавание	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1			Следить за техникой дыхания.
61	Лыжи	Сдача норм ГТО дистанция 3 км.	1			Соблюдать технику безопасности.
62	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Соблюдать технику безопасности.
63	Плавание	Сдача норм ГТО на дистанции 50 м.	1			Следить за техникой дыхания.
64	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Следить за техникой.
65	Лыжи	Повторение техники спусков средней стойки. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120 м. без палок.	1			Соблюдать технику безопасности.
66	Плавание	Обучение технике плавания на спине.	1			Следить за техникой.
67	Лыжи	Обучение технике торможения плугом.	1			Соблюдать технику выполнения.
68	Лыжи	Совершенствование техники торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
69	Плавание	Совершенствование техники плавания на спине.	1			Следить за техникой.
70	Лыжи	КУ техника торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
71	Лыжи	Совершенствование техники изученных	1			Следить за техникой выполнения.

		ходов, дистанция 3 км.				
72	Плавание	КУ Сдача техники плавания на спине	1			Следить за техникой.
73	Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1			Соблюдать технику безопасности.
74	Баскетбол	Передача мяча двумя руками на месте от груди.	1			Следить за техникой передачи.
75	Плавание	Соревнования между классами по плаванию.	1			Контролировать технику разворота.
76	Баскетбол	Повторение техники передачи мяча двумя руками на месте.	1			Следить за техникой передачи.
77	Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			Соблюдать технику безопасности.
78	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Контролировать технику разворота.
79	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча левой и правой рукой.	1			Следить за техникой ведения.
80	Баскетбол	Повторение техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила игры.
81	Баскетбол	Обучение технике броска в кольцо. Развитие двигательных качеств посредством баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
82	Баскетбол	Повторение техники броска в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
83	Баскетбол	Совершенствование техники броска в кольцо. Эстафета с элементами баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
84	Футбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Упражнения без мяча: бег с ускорением, бег спиной вперед, бег с изменением движения.	1			Соблюдать технику безопасности.
85	Футбол	Обучение технике ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
86	Футбол	Повторение техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Соблюдать технику безопасности.

87	Футбол	Совершенствование техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
88	Футбол	Обучение технике удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения.
89	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения
90	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
91	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Техника метания набивного мяча.	1			Соблюдать технику безопасности.
92	Легкая атлетика	Повторение техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	1			Соблюдать технику прыжка.
93	Легкая атлетика	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения	1			Соблюдать технику безопасности.
94	Легкая атлетика	Обучение технике бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.	1			Соблюдать технику выполнения.
95	Легкая атлетика	Повторение техники бега с низкого старта. Специальные беговые	1			Соблюдать технику выполнения.

		упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.				
96	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров. КУ бег 30 метров.	1			Соблюдать технику безопасности.
97	Легкая атлетика	Обучение технике прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление.	1			Следить за техникой разбега.
98	Легкая атлетика	Повторение техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров.	1			Следить за техникой отталкивания.
99	Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров	1			Соблюдать технику безопасности.
100	Легкая атлетика	Обучение технике метания на дальность. Эстафетный бег, обучение передачи эстафетной палочки.	1			Следить за техникой передачи эстафетной палочки.
101	Легкая атлетика	Повторение техники метания на дальность. Эстафетный бег, повторение передачи эстафетной палочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
102	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафетный бег, совершенствование передачи эстафетной палочки. Подведение итогов.	1			Соблюдать технику безопасности.

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем		Часы уч.	Сроки проведения		Примечания
	Раздел	Тема урока				

	программы		времен и	По плану	Фактически	
1 четверть						
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Стартовая контрольная работа	1			Соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
2	Легкая атлетика	Разучивание разминки в движении. Выполнение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Выполнение бега в коридоре до 30 метров, челночного бега, подвижная игра вол во рву.	1			Выполнять команды на построение, выполнять бег с высокого старта.
3	Легкая атлетика	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением(на 40-50 метров), специальное беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	1			Выполнять легкоатлетические упражнения технически правильно.
4	Легкая атлетика	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением (на 40-50 метров), круговая эстафета.	1			Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.
5	Легкая атлетика	Бег на 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1			Технически правильно держать туловище и руки при беге в сочетании с дыханием.
6	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч»	1			Техника движения рук и ног в прыжках, контролировать пульс.
7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.

8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1			Технически правильно держать туловище, ноги руки в метании.
9	Легкая атлетика	Метание малого мяча с разбега на дальность, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных, силовых качеств.	1			Технически правильно выполнять метание.
10	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Технически правильно держать туловище, руки и ноги при беге в сочетании с дыханием.
11	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
12	Легкая атлетика	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
13	Легкая атлетика	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега.
14	Легкая атлетика	Бег 6 мин. на результат. ОРУ. Подвижная игра «Паравозики». Развитие выносливости.	1			Самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега
15	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
16	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
17	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Правила т.б. при игре в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
18	Спортивные	Стойка и передвижение игрока. Ведение	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками

	игры	мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.				команды.
19	Спортивные игры	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
20	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
21	Спортивные игры	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
22	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
23	Спортивные игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
24	Спортивные игры	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1			Соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
25	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1			Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
26	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	1			Выполнять упражнения в равновесии на ограниченное поле.

		сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Светофор».				
27	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
28	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1			Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
29	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей.	1			Выполнять упражнения по образцу учителя.
30	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед, эстафеты. ОРУ в движении, развитие координационных способностей. Подвижная игра два лагеря.	1			Четко и одновременно выполнять команды учителя.
31	Плавание	Техника безопасности на уроках плавания, обучение технике плавания вольным стилем.	1			Соблюдать правила безопасности в бассейне.

32	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Четко выполнять строевые команды.
33	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Подвижная игра бездомный заяц. ОРУ с надувным мячом.	1			Выполнять упражнения со страховкой.
34	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
35	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату.	1			Соблюдать технику безопасности.
36	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении. Лазание по канату	1			Соблюдать технику безопасности
37	Плавание	Обучение технике плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
38	Гимнастика	Строевой шаг, повороты в движении, лазание по канату. Подвижная игра челнок.	1			Соблюдать технику безопасности.
39	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному, обучение технике опорного прыжка через козла.	1			Следить за техникой толчка.
40	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Следить за техникой дыхания.
41	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в три, совершенствование техники опорного прыжка через козла. ОРУ с гимнастическими палками.	1			Следить за техникой приземления.
42	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте, КУ, прыжок через козла.	1			Соблюдать технику безопасности.
43	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
44	Гимнастика	Повороты в движении и на месте. Строевой шаг, обучение технике комбинации на брусьях.	1			Четко соблюдать строевые команды.

45	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг, совершенствование техники комбинации на брусьях.	1			Следить за техникой выполнения соскока.
46	Плавание	Соревнование между классами по плаванию. Сдача норм ГТО.	1			Следить за техникой дыхания.
47	Гимнастика	Строевой шаг, повороты на месте, КУ, выполнение техники комбинаций на брусьях.	1			Четко выполнять строевые команды.
48	Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две, повороты в движении, ОРУ с мячами, развитие силовых способностей.	1			Четко выполнять команды учителя.
49	Плавание	Обучение технике плавания способом брас.	1			Следить за техникой дыхания.
50	Лыжи	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			Четко выполнять технику безопасности.
51	Лыжи	Разучивание техники одновременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
52	Плавание	Обучение технике старта с тумбочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
53	Лыжи	Повторение техники одновременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
54	Лыжи	Сдача техники одновременного душажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
55	Плавание	Совершенствование техники способа плавания брасом.	1			Следить за техникой дыхания.
55	Лыжи	Разучивание техники попеременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
56	Лыжи	Повторение техники попеременного душажного хода.	1			Соблюдать технику безопасности.
57	Плавание	Обучение технике плавания кроль на груди.	1			Следить за техникой выполнения.
58	Лыжи	Сдача техники попеременного душажного хода.	1			Следить за техникой выполнения.
59	Лыжи	Проведение встречной эстафеты с этапом до 100 метров без палок.	1			Соблюдать правила эстафеты.
60	Плавание	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1			Следить за техникой дыхания.

61	Лыжи	Сдача норм ГТО дистанция 3 км.	1			Соблюдать технику безопасности.
62	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Соблюдать технику безопасности.
63	Плавание	Сдача норм ГТО на дистанции 50 м.	1			Следить за техникой дыхания.
64	Лыжи	Подъем елочкой на склоне, техника спусков.	1			Следить за техникой.
65	Лыжи	Повторение техники спусков средней стойки. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120 м. без палок.	1			Соблюдать технику безопасности.
66	Плавание	Обучение технике плавания на спине.	1			Следить за техникой.
67	Лыжи	Обучение технике торможения плугом.	1			Соблюдать технику выполнения.
68	Лыжи	Совершенствование техники торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
69	Плавание	Совершенствование техники плавания на спине.	1			Следить за техникой.
70	Лыжи	КУ техника торможения плугом.	1			Соблюдать технику безопасности.
71	Лыжи	Совершенствование техники изученных ходов, дистанция 3 км.	1			Следить за техникой выполнения.
72	Плавание	КУ Сдача техники плавания на спине	1			Следить за техникой.
73	Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1			Соблюдать технику безопасности.
74	Баскетбол	Передача мяча двумя руками на месте от груди.	1			Следить за техникой передачи.
75	Плавание	Соревнования между классами по плаванию.	1			Контролировать технику разворота.
76	Баскетбол	Повторение техники передачи мяча двумя руками на месте.	1			Следить за техникой передачи.
77	Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			Соблюдать технику безопасности.
78	Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем.	1			Контролировать технику разворота.
79	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча левой и правой рукой.	1			Следить за техникой ведения.
80	Баскетбол	Повторение техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать правила игры.
81	Баскетбол	Обучение технике броска в кольцо.	1			Следить за техникой броска.

		Развитие двигательных качеств посредством баскетбола.				
82	Баскетбол	Повторение техники броска в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
83	Баскетбол	Совершенствование техники броска в кольцо. Эстафета с элементами баскетбола.	1			Следить за техникой броска.
84	Футбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Упражнения без мяча: бег с ускорением, бег спиной вперед, бег с изменением движения.	1			Соблюдать технику безопасности.
85	Футбол	Обучение технике ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
86	Футбол	Повторение техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
87	Футбол	Совершенствование техники ведения мяча носком ноги и внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой ведения мяча.
88	Футбол	Обучение технике удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения.
89	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Следить за техникой выполнения упражнения
90	Футбол	Повторение техники удара с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			Соблюдать технику безопасности.
91	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на	1			Соблюдать технику безопасности.

		уроках легкой атлетики. Обучение технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Техника метания набивного мяча.				
92	Легкая атлетика	Повторение техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	1			Соблюдать технику прыжка.
93	Легкая атлетика	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Специальные беговые упражнения	1			Соблюдать технику безопасности.
94	Легкая атлетика	Обучение технике бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.	1			Соблюдать технику выполнения.
95	Легкая атлетика	Повторение техники бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров.	1			Соблюдать технику выполнения.
96	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением две, три серии по 20, 30 метров. КУ бег 30 метров.	1			Соблюдать технику безопасности.
97	Легкая атлетика	Обучение технике прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление.	1			Следить за техникой разбега.
98	Легкая атлетика	Повторение техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров.	1			Следить за техникой отталкивания.
99	Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Отталкивание, полет, приземление. КУ челночный бег 4 по 10 метров	1			Соблюдать технику безопасности.
100	Легкая атлетика	Обучение технике метания на дальность.	1			Следить за техникой передачи эстафетной

		Эстафетный бег, обучение передачи эстафетной палочки.				палочки.
101	Легкая атлетика	Повторение техники метания на дальность. Эстафетный бег, повторение передачи эстафетной палочки.	1			Соблюдать технику безопасности.
102	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафетный бег, совершенствование передачи эстафетной палочки. Подведение итогов.	1			Соблюдать технику безопасности.