

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 5-9 классах* разработана в соответствии Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утверждённым приказом Минобрнауки России от 05.03.2014 № 1089 *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.,*

Учебник: Виленский М.Я., Физическая культура., 5-7 класс., М., «Просвещение», 2016 г.

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.
- Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная работа	Домашнее задание	УЛО
1	<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м.	Не предусмотрено в течение всего учебного года.	
2	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Прыжки в длину с места Спец. Беговые и прыжковые упражнения Высокий старт	1	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.		
3	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Прыжки в длину с места Низкий старта	1	Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в		
4	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.Стартовый разгон	1	равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
5	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.Стартовый разгон	1			
6	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	1			

7	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	1			
8	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	1			
9	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	1			
10	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	1			
11	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	1			
12	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	1			
13	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	1			
14	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	1			

15	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	1			
16	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	1			
17	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1			
18	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1			
	Спортивные игры				
19	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.		
20	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1			
21	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			
22	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			

23	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1			
24	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1			
25	Гимнастика с элементами акробатики ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
26	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	1			
27	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
28	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1			
29	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1			
30	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
31	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1			
32	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
33	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
34	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1			
35	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1			

36	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
37	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1			
38	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
39	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
40	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
41	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1			
42	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1			
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	1			
44	О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1			
45	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.	1			
47	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	1			
48	О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
	Лыжная подготовка				
49	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.		
50	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1			
51	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1			

52	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1			
53	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1			
54	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1			
55	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	1			
56	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1			
57	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1			
58	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1			
59	Одновременно 2-х шажный ход.	1			
60	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1			
61	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1			
62	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1			
63	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1			
64	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	1			
	Спортивные игры				
65	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
66	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	1			
67	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			

68	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
69	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
70	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1			
71	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	1			
72	О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	1			
73	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
74	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
75	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
76	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	1			
77	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
78	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав, лев. Руками. Уч. Игра.	1			
80	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1			
81	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низкой и высокой стойке. Уч. Игра.	1			
82	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	1			

83	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1			
84	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	1			
85	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1			
86	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола	1			
87	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1			
88	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.	1			
	Легкая атлетика				
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
90	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1			
91	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1			
92	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1			
93	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1			
94	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости	1			

95	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..	1			
96	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1			
97	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	1			
98	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости	1			
99	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1			
100	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1			
101	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1			
102	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1			
Итого		102			

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во	№ лабораторной или практической	Домашнее задание	УЛО
---------	------------	--------	---------------------------------	------------------	-----

		часов	работы, контрольная работа		
	Легкая атлетика				
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Высокий старт. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.	Не предусмотрено в течение всего учебного года.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт.и эстафетный бег).	1			
3	Строевые упражнения. Медленный бег Прыжки в длину с места. Бег на 30 60 м	1			
4	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции.. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег на 1 км..	1			
5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта.. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег на 1 км..).	1			
6	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атлетики	1			
8	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении.	1			

	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.				
11	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
12	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
13	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в.	1			
14	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1			
15	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
16	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
17	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
18	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
19	Спортивные игры ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		

20	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
21	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
22	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1			
23	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.	1			
24	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1			
25	Гимнастика с элементами акробатики ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1			
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1			
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1			
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие	1			

	силовых качеств (подтягивание, пресс).				
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1			
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1			
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1			
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1			
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1			
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1			
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1			
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На	1			

	гибкость, челночный бег).			
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег).	1		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1		
	Лыжная подготовка			
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.	
50	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1		
51	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1		
52	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1		
53	Бег по дистанции до 3 км.	1		
54	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1		
55	Бег по дистанции до 3 км.	1		
56	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1		
57	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	Повороты на месте. Спуски с горы.	1		
59	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1		
61	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1		
63	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1		

64	Бег по дистанции до 3 км.	1			
	Спортивные игры				
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра.	1			
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1			
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1			
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.	1			
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	1			

	Штрафные броски. Учебная игра.				
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	1			
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная игра.	1			
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.	1			
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1			
	Легкая атлетика				
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной		

	скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки		скоростью 60м.		
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1			
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в.	1			
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	1			

	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).				
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
Итого		102			

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная работа	Домашнее задание	УЛО
	Легкая атлетика				
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Низкий старт. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять	Не предусмотрено в течение всего учебного года.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Низкий старт. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Низкий старт. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в	1			

	(прыжки, многоскоки)..		<p>движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.</p>		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)	1			
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в.	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1			
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1			
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
13	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
14	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие	1			

	упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).				
15	Строчные упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1			
16	Строчные упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
17	Строчные упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	1			
18	Строчные упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
	Спортивные игры				
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строчные упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
20	Строчные упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1			
21	Строчные упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	1			
22	Строчные упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие	1			

	упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.				
23	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1			
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.	1			
25	Гимнастика с элементами акробатики ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках.	1			
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1			
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			

32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.	1			
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1			
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	1			
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	1			
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			

45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
	Лыжная подготовка			
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.	
50	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	Попеременный 2-х шажный ход.	1		
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
54	Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1		
56	Бег по дистанции до 3 км.	1		
57	Попеременный 2-х шажный ход.	1		
58	Спуски с горы.	1		
59	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Повороты на месте и в движении.	1		
61	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	Повороты на месте и в движении.	1		

63	Бег по дистанции до 3 км.	1			
64	Попеременный 2-х шажный ход..	1			
	Спортивные игры				
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1			
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1			
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			

75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1			
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.	1			
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1			
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			

84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1		
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1		
	Легкая атлетика			
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1	<p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м.</p> <p>Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.</p>	
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1		
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	1		
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	1		

	Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).				
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1			
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
Итого		102			

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная	Домашнее задание	УЛО
---------	------------	--------------	---	------------------	-----

			работа	
	Легкая атлетика			
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.	Не предусмотрено в течение всего учебного года.
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в	1		

	движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).				
11	Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
12	Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
13	Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
14	Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1			
15	Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние).	1			
16	Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
17	Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
18	Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
19	Спортивные игры ТБ на уроках по баскетболу. Строчевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		

20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1			
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1			
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики				
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			

32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	1			
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1			
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1			
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств	1			
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1			
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1			
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			

47	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
49	Лыжная подготовка ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км	1	Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.	
50	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
52	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		
54	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1		
56	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
57	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
59	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		
60	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
61	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1		
62	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
63	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	1		

64	Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
	Спортивные игры				
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1			
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1			
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1			
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1			
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1			
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1			
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1			
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	1			
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1			
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1			

77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1			
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1			
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	1			
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1			
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1			
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1			
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1			
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1			
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1			
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			

Легкая атлетика					
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1			
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	1			
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1			
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	1			
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1			
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	1			

	движении. Бег 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).				
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
Итого		102			

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная работа	Домашнее задание	УЛО
	Легкая атлетика				
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч	Не предусмотрено в течение всего учебного года.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			

5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину .	1			
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в	1			

	движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.				
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
	Спортивные игры				
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1			
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты.	1			
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1			
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			

	Гимнастика с элементами акробатики				
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1			
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1			
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без	1			

	помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.				
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1			
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1			
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1			
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.	1			
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1			
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1			
	Лыжная подготовка		Освоение техники		

49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.		
50	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1			
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
52	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1			
53	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	1			
54	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
55	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1			
56	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1			
57	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
58	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1			
59	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
60	Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м)	1			
61	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
62	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1			
63	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1			
64	Подъем в гору. Спуски с горы.	1			
	Спортивные игры		Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1			
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с	1			

	различных дистанций.			
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1		
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1		
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1		
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	1		
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1		
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1		
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	1		
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.	1		
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1		
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.	1		
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	1		
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	1		

	Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.				
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1			
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1			
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1			
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафета.	1			
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	1			
	Легкая атлетика				
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Правильно выполнять		
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.	1			
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			

92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	1	движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	1			
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	1			
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.	1			
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
Итого		102			

