Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «ООШ с. Березовка»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Константинова С.А./ Протокол № 1от «30»08.2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Будникова И.М./ Протокол № 1от «30»08.2021г.	«Утверждаю» Директор школы _____/Алексушин А.М./ Приказ 58 «30»08.2021г. Алексушин Алексей Михайлович cn=Алексушин Алексей Михайлович, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.Д. Павлова с. Берёзовка Базарно - Карабулакского муниципального района Саратовской области», email=ooshberezovka@yandex.ru, c=RU 2021.10.12 18:52:17 +03'00'

Рабочая программа

по учебному курсу «Физическая культура»
5-9 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30 » августа 2021 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М., Просвещение, 2012г.

Количество часов: 105 (в неделю 3 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура 5 - 7 классы. ФГОС : под общ. редакцией Виленского М. Я Издательство: Просвещение. 2014 г.

Уровень программы (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт Составлена для обучающихся общеобразовательных классов.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5-9 классе - 105 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

2. Учебно-тематический план

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ **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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад) Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте

Развитие силы. Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом

отдыха (по типу «круговой тренировки»

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью . Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплекс ы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе \ чебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие силы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных

снарядах (перекладине, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания- запрыгивания на месте и с продвижением вперёд.

Развитие координации движений. Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Длительный бег на выносливость

Спортивные игры. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу.

Развитие координации движений Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу.

Развитие координации движений Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Лыжная подготовка. *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. *Развитие силы.* Комплексы упражнений силовой направленности. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Типология уроков

1. Урок изучения и первичного закрепления знания-УИПЗЗ
2. Урок совершенствования и закрепления знания-УСЗЗ
3. Урок проверки, оценки и контроля знаний-УПОКЗ
4. Урок контроля **Формы**

работы на уроке

1. Групповая
2. Индивидуальная
3. Работа в парах **Виды и**

формы контроля

1. Стартовый
2. Текущий
3. Индивидуальный
4. Групповой
5. Сдача контрольных нормативов(а также нормативов ВФСК ГТО)

3. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В области физической культуры:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
-готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- выполнять комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм В ФСК ГТО.
-выполнять минимальный объём различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО. -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; -выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Календарно -тематическое планирование физика 5 кл

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Коррек тировка
	Планируемая	фактическая		
1.	2.09		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	

2.	4.09		Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	
3.	7.09		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	
4.	0.09		Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	
5.	11.09		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	
6.			Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	
7.			Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	
8.			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	
9.	21		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	
10.	23		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	
11.	25.09		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	
12.	28		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	
13.	30		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору.	

			Преодоление препятствий. Развитие выносливости	
14.	1.10		Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	
15.	5.10		Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости	
16.	7		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости	
17.	9.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости	
18.	12.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости	
19.	14.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости	
20.	16.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости	
21.	19		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
22.	21.10		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств.	
23.	23.10		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
24.	9.11		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	
25.	9.11		Уровень знаний по изученным темам	

	11.11			
26.	11.11 13.11		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	
27.	13.11 16		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	
28.	18		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	
29.	20.11		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей	
30.	23.11		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	
31.	25		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей	
32.	27.11		Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей	
33.	30		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	
34.	2.12		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	
35.	4		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	
36.	7.12		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	

37.	9		Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	
38.	11.12		Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	
39.	14.12		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	
40.	16.12		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	
41.	18.12		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
42.	21.12		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
43.	23		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
44.	25		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
45.	11.01		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	

46.	13		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
47.	15		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
48.	18.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	
49.	20.01		Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход.ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	
50.	22.01		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
51.	25		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
52.	27		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
53.	29.01		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	
54.	1.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	

			Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	
55.	3		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	
56.	5		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	
57.	8.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	
58.	10		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	
59.	12.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	
60.	15		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	
61.	17		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	
62.	19.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	
63.	20		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	
64.	24.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	

			Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
65.	26.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
66.	1.03		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
67.	3		Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	
68.	5		Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	
69.	10.03		ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	
70.	12.03		ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	
71.	15.03		ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	
72.	17.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
73.	19.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	

			сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
74.	22.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	
75.	2		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
76.	5.04		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
77.	7		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
78.	9.04		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	

79.	12		Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
80.	14		Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
81.	16		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	
82.	19.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	
83.	21		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	
84.	23		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное	

			нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	
85.	26.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	
86.	28		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	
87.	30.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	
88.	12.05		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	
89.	12.05		Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	
90.	13		Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания».Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	
91.	14		Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания».Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	
92.	16		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски	

			и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.	
93.	17		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	
94.	19		Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	
95.	20		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	
96.	21		Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств	
97.	22		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Футбол". Развитие выносливости.	
98.	24		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	
99.	25		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
100	26		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
101	27		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	

102	28.05		Бег на 2000м. Развитие выносливости	
103	29		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
104	30		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
105	31		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	

Календарно -тематическое планирование физика 6 кл

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Коррек тировка
	Планируемая	фактическая		
1.	2.09		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	
2.	4.09		Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	
3.	7.09		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	
4.	0.09		Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	
5.	11.09		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	
6.			Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища	

			вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	
7.			Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	
8.			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	
9.	21		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	
10.	23		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	
11.	25.09		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	
12.	28		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	
13.	30		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	
14.	1.10		Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости	
15.	5.10		Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости	
16.	7		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости	
17.	9.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости	
18.	12.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости	
19.	14.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору, бег	

			под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости	
20.	16.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости	
21.	19		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
22.	21.10		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств.	
23.	23.10		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
24.	9.11		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	
25.	9.11 11.11		Уровень знаний по изученным темам	
26.	11.11 13.11		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	
27.	13.11 16		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	
28.	18		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	
29.	20.11		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей	

30.	23.11		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	
31.	25		Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей	
32.	27.11		Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей	
33.	30		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	
34.	2.12		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	
35.	4		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	
36.	7.12		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	
37.	9		Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	
38.	11.12		Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	
39.	14.12		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	
40.	16.12		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	

41.	18.12		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
42.	21.12		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
43.	23		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
44.	25		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
45.	11.01		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
46.	13		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
47.	15		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
48.	18.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	

49.	20.01		Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход.ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	
50.	22.01		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
51.	25		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
52.	27		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
53.	29.01		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	
54.	1.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	
55.	3		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	
56.	5		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	
57.	8.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	

58.	10		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	
59.	12.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	
60.	15		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе	
61.	17		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	
62.	19.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Освоение техники спуска с горы	
63.	20		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Спуск с горы. Торможение лыжами параллельно с поворотом	
64.	24.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
65.	26.02		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
66.	1.03		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов.	

			Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	
67.	3		Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	
68.	5		Правила техники безопасности при обгоне. ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	
69.	10.03		ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции	
70.	12.03		ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	
71.	15.03		ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные игры на свежем воздухе	
72.	17.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
73.	19.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
74.	22.03		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	
75.	2		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	

			сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
76.	5.04		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
77.	7		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
78.	9.04		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
79.	12		Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
80.	14		Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений	

			(перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
81.	16		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	
82.	19.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	
83.	21		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	
84.	23		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	
85.	26.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	
86.	28		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение	

			быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	
87.	30.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	
88.	12.05		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	
89.	12.05		Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	
90.	13		Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания».Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	
91.	14		Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания».Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	
92.	16		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.	
93.	17		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	
94.	19		Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	

			Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	
95.	20		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	
96.	21		Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств	
97.	22		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Футбол". Развитие выносливости.	
98.	24		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	
99.	25		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
100	26		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
101	27		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
102	28.05		Бег на 2000м. Развитие выносливости	
103	29		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
104	30		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	
105	31		Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	

Календарно -тематическое планирование физика 7 кл

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Коррек тировка
1.	2.09		Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	
2.	4.09		Высокий старт. Линейные эстафеты	
3.	7.09		Высокий старт. Передача эстафетной палочки	
4.	0.09		Высокий старт	
5.	11.09		Высокий старт. Бег 60 м на результат	
6.			Бег 100 м	
7.			Прыжок в длину	
8.			Прыжок в длину с 7-9 шагов	
9.	21		Прыжок в длину с 7-9 шагов	
10.	23		Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	
11.	25.09		Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	
12.	28		Метание теннисного мяча на дальность.	
13.	30		Бег на средние дистанции	
14.	1.10		Бег 1500 м	
15.	5.10		Бег 1500 м на результат	
16.	7		Бег по пересеченной местности, преодолении е препятствий	
17.	9.10		Равномерный бег. Бег в гору	
18.	12.10		Равномерный бег.	
19.	14.10		Равномерный бег.	
20.	16.10		Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	
21.	19		Равномерный бег.	
22.	21.10		Смешанные висы.	
23.	23.10		Смешанные висы.	
24.	9.11		Размыкание и смыкание на месте	
25.	9.11 11.11		Размыкание и смыкание на месте	
26.	11.11 13.11		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	

27.	13.11 16		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	
28.	18		Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	
29.	20.11		Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	
30.	23.11		Упражнения на гимнастической скамейке	
31.	25		Упражнения на гимнастической скамейке	
32.	27.11		Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ	
33.	30		Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	
34.	2.12		Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	
35.	4		Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	
36.	7.12		Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	
37.	9		Выполнение комбинации из разученных приемов.	
38.	11.12		Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по шесту в три приема на расстояние 6м.	
39.	14.12		Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	
40.	16.12		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	
41.	18.12		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	
42.	21.12		Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	
43.	23		Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и и в зоне, через сетку	
44.	25		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	
45.	11.01		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
46.	13		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
47.	15		Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	
48.	18.01		Освоение техники лыжных ходов	
49.	20.01		Попеременный одношажный ход.	
50.	22.01		Попеременный двухшажный ход	
51.	25		Одновременный бесшажный ход	
52.	27		Одновременный бесшажный ход	

53.	29.01		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	
54.	1.02		Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком	
55.	3		Одновременный бесшажный ход	
56.	5		Попеременный двухшажный ход	
57.	8.02		Контрольное прохождение дистанции 1 км	
58.	10		Совершенствование техники лыжных ходов	
59.	12.02		Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	
60.	15		Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	
61.	17		Освоение техники спуска с горы	
62.	19.02		Совершенствование техники спуская с горы. Торможение	
63.	20		Спуск с горы разными способами	
64.	24.02		Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	
65.	26.02		Подъем в гору разными способами Контрольное задание. Совершенствование техники конькового хода	
66.	1.03		Правила обгона. Обгон на дистанции	
67.	3		Обгон на дистанции . Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2. 3 км	
68.	5		Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	
69.	10.03		Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	
70.	12.03		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	
71.	15.03		Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	
72.	17.03		Тактика свободного нападения	
73.	19.03		Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	
74.	22.03		Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	
75.	2		Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	
76.	5.04		Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	
77.	7		Баскетбол Повторение правил игры	
78.	9.04		Сочетание приемов ведения, передачи, броска	
79.	12		Сочетание приемов ведения, передачи, броска	

80.	14		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	
81.	16		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	
82.	19.04		Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	
83.	21		Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	
84.	23		Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	
85.	26.04		Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	
86.	28		Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	
87.	30.04		Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	
88.	12.05		Отбор мяча. Бросок в кольцо	
89.	12.05		Отбор мяча. Бросок в кольцо	
90.	13		Игра в баскетбол командным составом	
91.	14		Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания	
92.	16		Прыжок в высоту с разбега.	
93.	17		Метание теннисного мяча на дальность	
94.	19		Метание теннисного мяча на дальность	
95.	20		Спринтерский бег, эстафетный бег	
96.	21		Метание мяча	
97.	22		Равномерный бег.	
98.	24		Равномерный бег.	
99.	25		Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	
100.	26		Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	
101.	27		Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	
102.	28.05		Бег в гору. Преодоление препятствий	
103.	29		Равномерный бег по пересеченной местности	
104.	30		Равномерный бег по пересеченной местности	
105.	31		Бег на 2000 м	

8 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Корректировка
1.	2.09		**Легкая атлетика**. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 30 метров	
2.	4.09		Спринтерский бег. Бег 60 метров.	
3.	7.09		Низкий старт. Бег 100 метров.	

4.	0.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 100 метров.	
5.	11.09		Прыжок в длину с разбега.	
6.			Прыжок в длину с разбега.	
7.			Метание мяча.	
8.			Метание мяча.	
9.	21		Метание мяча на результат.	
10.	23		Бег 1000 м.	
11.	25.09		**Спортивные игры (баскетбол).** Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Броски в кольцо.	
12.	28		Стойки и перемещения. Техника ведения мяча.	
13.	30		Передвижения и повороты без мяча. Развитие координации.	
14.	1.10		Комбинации передвижений. Учебная игра.	
15.	5.10		Комбинации ловли и передачи мяча без сопротивления.	
16.	7		Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
17.	9.10		Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
18.	12.10		Ведение мяча на месте и в движении.	
19.	14.10		Ведение с изменением направления и скорости и обводка препятствий.	
20.	16.10		Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.	
21.	19		Бросок одной рукой и двумя после ведения и ловли мяча в движении.	
22.	21.10		Бросок после ведения в прыжке с пассивным сопротивлением.	
23.	23.10		Штрафной бросок. Техника защиты.	
24.	9.11		Позиционное нападение с изменением позиций.	
25.	9.11 11.11		Совершенствование техники ведения мяча.	
26.	11.11 13.11		Совершенствование техники ведения мяча.	
27.	13.11 16		Совершенствование бросков по кольцу.	
28.	18		Совершенствование бросков по кольцу.	
29.	20.11		Учебная игра в баскетбол.	
30.	23.11		Учебная игра в баскетбол.	
31.	25		**Гимнастика с элементами акробатики.** Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	
32.	27.11		Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении.	
33.	30		Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	
34.	2.12		Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и	

			назад.	
35.	4		Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.	
36.	7.12		Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.	
37.	9		Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.	
38.	11.12		Совершенствование стойки на лопатках.	
39.	14.12		Комбинации из акробатических упражнений.	
40.	16.12		Комбинация из акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	
41.	18.12		Полоса препятствия.	
42.	21.12		Развитие силовых способностей.	
43.	23		Развитие силовых способностей.	
44.	25		Опорный прыжок.	
45.	11.01		Опорный прыжок.	
46.	13		Опорный прыжок.	
47.	15		Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
48.	18.01		Совершенствовать технику прыжка со скакалкой. Эстафеты.	
49.	20.01		**Лыжная подготовка.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	
50.	22.01		Попеременный двухшажный ход.	
51.	25		Попеременный двухшажный ход.	
52.	27		Одновременный одношажный ход.	
53.	29.01		Одновременный одношажный ход.	
54.	1.02		Одновременный бесшажный ход. Развитие быстроты.	
55.	3		Коньковый ход.	
56.	5		Торможение и поворот «плугом».	
57.	8.02		Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход.	
58.	10		Передвижение на лыжах.	
59.	12.02		Совершенствование техники скольжения и отталкивания.	
60.	15		Совершенствование техники скольжения и отталкивания.	
61.	17		Совершенствование техники торможения и поворотов.	
62.	19.02		Совершенствование техники торможения и поворотов.	
63.	20		Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	
64.	24.02		Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	
65.	26.02		Лыжная эстафета.	
66.	1.03		Прохождение дистанции на лыжах 3 км.	
67.	3		**Спортивные игры (волейбол).** Инструктаж по	

			технике безопасности на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	
68.	5		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
69.	10.03		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
70.	12.03		Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
71.	15.03		Отбивание мяча кулаком у сетки. Учебная игра.	
72.	17.03		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
73.	19.03		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
74.	22.03		Техника владения мячом Учебная игра.	
75.	2		Техника владения мячом. Учебная игра.	
76.	5.04		Техника владения мячом. Учебная игра.	
77.	7		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
78.	9.04		Освоение тактики игры. Соревнование класса.	
79.	12		Освоение тактики игры. Соревнование класса.	
80.	14		Эстафеты с элементами волейбола.	
81.	16		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	
82.	19.04		Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	
83.	21		Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	
84.	23		Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	
85.	26.04		Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	
86.	28		**Элементы единоборств.** Инструктаж по технике безопасности на уроках. Виды единоборств.	
87.	30.04		Стойки и передвижения в стойке.	
88.	12.05		Стойки и передвижения в стойке.	
89.	12.05		Силовые упражнения и единоборства в парах.	
90.	13		Силовые упражнения и единоборства в парах.	
91.	14		Приёмы единоборств. Подвижные игры.	
92.	16		Приёмы единоборств. Подвижные игры.	
93.	17		Овладение приёмами самостраховки. Подвижные игры.	
94.	19		Овладение приёмами самостраховки. Подвижные игры.	
95.	20		**Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики**.** Прыжок в длину с места.	
96.	21		Совершенствование прыжка в длину с места.	
97.	22		Прыжок в длину с разбега.	
98.	24		Совершенствование прыжка в длину с разбега.	
99.	25		Бег на короткие дистанции Развитие скорости.	
100.	26		Высокий старт, стартовый разгон.	

101.	27		Бег 60м. Эстафета. Эстафетный бег.	
102.	28.05		Бег на 100м. Полоса препятствий.	
103.	29		Бег 1000м	
104.	30		Метание мяча с разбега на дальность.	
105.	31		Определение уровня физической подготовленности.	

9 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Корректировка
1.	2.09		**Легкая атлетика** Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики**.** Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 30 метров	
2.	4.09		Спринтерский бег. Бег 60 метров.	
3.	7.09		Низкий старт. Бег 100 метров.	
4.	10.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 100 метров.	
5.	11.09		Прыжок в длину с разбега.	
6.	12		Прыжок в длину с разбега.	
7.	17		Метание мяча.	
8.	18		Метание мяча.	
9.	21		Метание мяча на результат.	
10.	23		Бег 1000 м.	
11.	25.09		**Спортивные игры (Баскетбол).** Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола**.** Броски в кольцо.	
12.	28		Стойки и перемещения. Техника ведения мяча.	
13.	30		Передвижения и повороты без мяча. Развитие координации.	
14.	1.10		Комбинации передвижений. Учебная игра.	
15.	5.10		Комбинации ловли и передачи мяча без сопротивления.	
16.	7		Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
17.	9.10		Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
18.	12.10		Ведение мяча на месте и в движении.	
19.	14.10		Ведение с изменением направления и скорости и обводка препятствий.	
20.	16.10		Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.	

21.	19		Бросок одной рукой и двумя после ведения и ловли мяча в движении.	
22.	21.10		Бросок после ведения в прыжке с пассивным сопротивлением.	
23.	23.10		Штрафной бросок. Техника защиты.	
24.	9.11		Позиционное нападение с изменением позиций.	
25.	9.11 11.11		Совершенствование техники ведения мяча.	
26.	11.11 13.11		Совершенствование техники ведения мяча.	
27.	13.11		Совершенствование бросков по кольцу	
28.	16		Совершенствование бросков по кольцу	
29.			Учебная игра в баскетбол.	
30.			Учебная игра в баскетбол.	
31.	18		**Гимнастика с элементами акробатики.** Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	
32.	20.11		Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении.	
33.	23.11		Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	
34.	25		Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад.	
35.	27.11		Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.	
36.	30		Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.	
37.	2.12		Совершенствование техники кувырка вперёд и назад.	
38.	4		Комбинации из акробатических упражнений.	
39.	7.12		Комбинации из акробатических упражнений.	
40.	9		Комбинация из акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	
41.	11.12		Полоса препятствия.	
42.	14.12		Развитие силовых способностей.	
43.	16.12		Развитие силовых способностей.	
44.	18.12		Опорный прыжок.	
45.	21.12		Опорный прыжок.	

46.	23		Опорный прыжок.	
47.	25		Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
48.	11.01		Совершенствовать технику прыжка со скакалкой. Эстафеты.	
49.	13		**Лыжная подготовка.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	
50.	15		Попеременный двухшажный ход.	
51.	18.01		Попеременный двухшажный ход.	
52.	20.01		Одновременный одношажный ход.	
53.	22.01		Одновременный одношажный ход.	
54.	25		Одновременный бесшажный ход. Развитие быстроты.	
55.	27		Коньковый ход.	
56.	29.01		Торможение и поворот «плугом».	
57.	1.02		Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход.	
58.	3		Передвижение на лыжах.	
59.	5		Совершенствование техники скольжения и отталкивания.	
60.	8.02		Совершенствование техники скольжения и отталкивания.	
61.	10		Совершенствование техники торможения и поворотов.	
62.	12.02		Совершенствование техники торможения и поворотов.	
63.	15		Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	
64.	17		Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	
65.	19.02		Лыжная эстафета.	
66.	20		Прохождение дистанции на лыжах 3 км.	
67.	24.02		**Спортивные игры (Волейбол).** Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	
68.	26.02		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
69.	1.03		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
70.	3		Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
71.	5		Отбивание мяча кулаком у сетки. Учебная игра.	
72.	10.03		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
73.	12.03		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	

74.	15.03		Техника владения мячом Учебная игра.	
75.	17.03		Техника владения мячом. Учебная игра.	
76.	19.03		Техника владения мячом. Учебная игра.	
77.	22.03		Развитие координационных способностей. Эстафеты.	
78.	2		Освоение тактики игры. Соревнование класса.	
79.	5.04		Освоение тактики игры. Соревнование класса.	
80.	7		Эстафеты с элементами волейбола.	
81.	9.04		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	
82.	12		Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	
83.	14		**Элементы единоборств.** Инструктаж по технике безопасности на уроках. Виды единоборств.	
84.	16		Стойки и передвижения в стойке.	
85.	19.04		Стойки и передвижения в стойке.	
86.	21		Силовые упражнения и единоборства в парах.	
87.	23		Силовые упражнения и единоборства в парах.	
88.	26.04		Приёмы единоборств. Подвижные игры.	
89.	28		Приёмы единоборств. Подвижные игры.	
90.	30.04		Овладение приёмами самостраховки. Подвижные игры.	
91.	12.05		Овладение приёмами самостраховки. Подвижные игры.	
92.	12.05		**Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину с места.	
93.	13		Совершенствование прыжка в длину с места.	
94.	14		Прыжок в длину с разбега.	
95.	16		Совершенствование прыжка в длину с разбега.	
96.	17		Бег на короткие дистанции Развитие скорости.	
97.	17		Высокий старт, стартовый разгон.	
98.	18		Бег 60м. Эстафета. Эстафетный бег.	
99.	21		Бег на 100м. Полоса препятствий.	
100.	22		Бег 1000м	
101.	23		Метание мяча с разбега на дальность.	
102.	24		Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность.	