

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 2
к основной образовательной программе основного
общего образования на 2016– 2017 учебный год
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»

**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 7-9 классов
(315 часов)**

Составитель программы: Чугайнов С. В.
учитель физической культуры

д. Согом
Ханты-Мансийский район
2016 г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 класса составлена на основе Примерной и авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

6.Содержание учебного предмета (курса)

Знания о физической культуре

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия)
3. Физическая культура человека

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

-гимнастика с основами акробатики;
 -лёгкая атлетика;
 -лыжные гонки;
 -национальные виды спорта
 -упражнения общеразвивающей направленности;

№	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	Способы двигательной деятельности	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p>

		Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.
Физическое совершенствование		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр-ний. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.
5	Лёгкая атлетика	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр-ний, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений
6	Спортивные игры	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство. Описывать технику спортивных игр, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники, приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе деятельности. Выполнять правила, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Применять упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС Применять правила подбора одежды на открытом воздухе.
7	Лыжная подготовка	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую

		нагрузку по частоте ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
8		
9.	Прикладно-ориентированная подготовка	Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
10.	Упражнения общеразвивающей направленности(ОФП)	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по спортивным играм..

Учебно-методическое обеспечение:

1. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)
2. Программа по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа (М: Просвещение, Синявский Н. И. 2003).

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая
2. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластиковый детский
8. Рулетка измерительная
9. Лыжи детские (с креплениями и палками)
10. Сетка волейбольная
11. Аптечка
12. Мяч малый (теннисный)
13. Комплекты форм
14. Гранаты для метания(500г,700г)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

7 класс

№	Тема урока	Элементы содержания Наименование раздела	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
		1 четверть 27 часов			
1	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт	Легкая атлетика(15 часов) Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей.	Комплекс 1		
2	Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м.	Бег 30 м (у). Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м.	Комплекс 1		
3	Прыжки с места. Метание малого мяча на дальность.	Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта.	Комплекс 1		
4	Челночный бег 3*10м.	Метание малого мяча. Бег 70м с низкого старта. Челночный бег 3*10м.	Комплекс 1		
5	Бег 60 м (У). Метание малого мяча.	Бег 60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500м.	Комплекс 1		
6	Метание теннисного мяча на дальность	Метание малого мяча (У). Прыжки в длину с разбега.	Комплекс 1		
7	Метание теннисного мяча на дальность	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага.			
8	Прыжки в длину с разбега.	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с двух шагов. Прыжки в длину с разбега.	Комплекс 1		
9	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега (У). Полоса препятствий.	Комплекс 1		
10.	Бег 100 м	Бег 100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх.	Комплекс 1		
11.	Бег 100 м на результат.	Бег 100 м на результат. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	Комплекс 2		
12.	Метание малого мяча на дальность	Бег с препятствиями. Метание в вертикальную цель теннисного мяча 150г.	Комплекс 1		
13.	Бег 100 м. броски набивного мяча с шага.	Бег 100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх.	Комплекс 1		
14.	Эстафетный бег, силовая подготовка.	Эстафетный бег, силовая подготовка.	Комплекс 1		
15.	Полоса препятствий, б-минутный бег.	Полоса препятствий, б-минутный бег.	Комплекс 1		
16.	Т.Б. на уроках баскетбола Броски с места, в движении.	Баскетбол(12 часов) Теория «Правила игры в баскетбол, жесты судьи». Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком.	Комплекс 2		

17	Передачи мяча различными способами	Передачи мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места в движении из различных точек.	Комплекс 2		
18	Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении	Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Жонглирование мячом, Штрафные броски.	Комплекс 2		
19	Позиционное нападение и личная защита	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3 на одну корзину. Игра стритбол.	Комплекс 2		
20	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	Комплекс 2		
21	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении.	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, броски в корзину. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Комплекс 2		
22	Обманные движения, передачи, броски с различных точек	Ведение без сопротивления защитника, с сопротивлением, обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини-баскетбол.	Комплекс 2		
23	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок). Игра в баскетбол.	Комплекс 2		
24	Игра в нападении на одну корзину	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Игра в нападении на одну корзину 4*4. 5*5, Штрафные броски.	Комплекс 2		
25	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Комплекс 2		
26	Комбинации и освоенных элементов техники перемещений	Жонглирование мячом. Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол.	Комплекс 2		
27	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплекс 2		
		2 четверть 21 час			
28	Т.Б. на уроках гимнастики Строевые упражнения	Гимнастика(21 часов) Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий.	Комплекс 3		
29	Элементы акробатики	Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	Комплекс 3		
30	Элементы акробатики	Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». Элементы акробатики. Лазание по канату.	Комплекс 3		
31	Акробатические соединения. Лазание по	Акробатические соединения. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения	Комплекс 3		

	канату.	на гимнастической стенке. Силовая подготовка.			
32	Акробатические соединения. Лазание по канату.	Лазание по канату. Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусках.	Комплекс 3		
33	Акробатические соединения. Лазание по канату.	Акробатические соединения (У). Упражнения на перекладине (м), на брусках (д). Силовая подготовка.	Комплекс 3		
34	Опорный прыжок. Упражнения на брусках	Опорный прыжок. Упражнения на брусках (д), на перекладине (м). Упражнения на гибкость.	Комплекс 3		
35	Опорный прыжок. Упражнения на брусках	Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусках (У) Опорный прыжок.	Комплекс 3		
36	Опорный прыжок. Упражнения на брусках	Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	Комплекс 3		
37	Опорный прыжок. Упражнения на брусках	Опорный прыжок (У). упражнения на бревне (д), упражнения на брусках (м), упражнения на гибкость.	Комплекс 3		
38	Опорный прыжок. Упражнения на брусках	Подтягивание (У), упражнения на брусках (м), упражнения на бревне (д).	Комплекс 3		
39	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	Упражнения с гантелями, экспандерами. Упражнения на брусках (У). упражнения на бревне (У).	Комплекс 3		
40	Строевые упражнения, лазание, упражнения с набивными мячами	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку (У). Круговая тренировка.	Комплекс 3		
41	Строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой.	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимнастика, скамейки).	Комплекс 3		
42	Строевые упражнения, Силовая подготовка	Круговая тренировка. Тест на гибкость (У). Силовая подготовка.	Комплекс 3		
43	Строевые упражнения, лазание, полоса препятствий	Прыжки через скакалку за 2,5 мин (У). Полоса препятствий.	Комплекс 3		
44	Строевые упражнения, полоса препятствий	Полоса препятствий (У).	Комплекс 3		
45	Строевые упражнения, лазание	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Итоги занятий по гимнастике и акробатике.	Комплекс 3		
46	Акробатика Опорный прыжок.	Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	Комплекс 3		
47	Опорный прыжок . упражнения на бревне	Опорный прыжок (У). упражнения на бревне (д), упражнения на брусках (м), упражнения на гибкость.	Комплекс 3		
48	Строевые упражнения,	Круговая тренировка. Тест на гибкость (У).	Комплекс 3		

	лазание	Силовая подготовка.			
		3 четверть 30 часов			
49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	Лыжная подготовка(30часов) Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении.	Комплекс 4		
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Комплекс 4		
51	Ходьба на лыжах. торможение	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Комплекс 4		
52	Ходьба на лыжах.	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Комплекс 4		
53	Спуски. Прохождение дистанции	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
54	Прохождение дистанции.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Комплекс 4		
55	Подъем в гору скользящим шагом	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Комплекс 4		
56	Прохождение дистанции 3 км	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Комплекс 4		
57	Коньковый ход	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Комплекс 4		
58	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Комплекс 4		
59	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Комплекс 4		
60	Торможение и поворот «плугом»	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	Комплекс 4		
61	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Комплекс 4		
62	Переход с попеременных ходов на одновременные	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Комплекс 4		
63	Поворот на месте махом	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Комплекс 4		
64	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
65	Подъемы и спуски	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Комплекс 4		
66	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги	Комплекс 4		

	4,5км	занятий по лыжной подготовке.			
67	Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Комплекс 4		
68	Торможение и поворот «плугом»	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	Комплекс 4		
69	Уход с лыжни в движении, поворот	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Комплекс 4		
70	Подъемы и спуски	Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Комплекс 4		
71	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход Эстафеты.	Комплекс 4		
72	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
73	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
74	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
75	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
76	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
77	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
78	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
		4четверть 27 часов			
79	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры.	Волейбол(12 часов) Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение боком, спиной приставными шагами.	Комплекс 5		
80	Приемы снизу в паре . Верхняя подача мяча	Приемы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча (работа у стенки), прием. Отбивание мяча кулаком, через сетку. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
81	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра.	Комплекс 5		
82	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра	Комплекс 5		
83	Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу	Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
84	Совершенствование ин технике перемещений и владения мячом	Совершенствование ин технике перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи).	Комплекс 5		
85	Подача любым способом в заданные точки, прием подач	Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передач в зону 3-4, 3-2.	Комплекс 5		
86	Учебно-тренировочная	Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи	Комплекс 5		

	игра. Жесты судьи	(привлечение к судейству учащихся).			
87	Игровой урок	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. Задача на следующий урок.	Комплекс 5		
88	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра.	Комплекс 5		
89	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках.	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра	Комплекс 5		
90	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.			
91	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжки с места	Легкая атлетика (15 часов) Т.Б. на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Основы правильной техники в беге, прыжках, метании	Комплекс 6		
92	Низкий старт	Низкий старт. Бег 70-80 м. Прыжки с места (У).	Комплекс 6		
93	Бег 30 м (У).	Бег 30 м (У). Метание малого мяча. Кросс 500м (д), 1000 м (м).	Комплекс 6		
94	Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега на дальность.	Полоса препятствий. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега на дальность.	Комплекс 6		
95	Метание малого мяча	Метание малого мяча (У). Кросс 1000м (д), 1500м (м).	Комплекс 6		
96	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подтягивание (У). Бег 100м.	Комплекс 6		
97	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе	Комплекс 6		
98	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега (У). Бег 2000м (м), 1500м (д).	Комплекс 6		
99	Равномерный бег до 10 мин	Ловля набивного мяча в парах, полоса препятствий. Равномерный бег до 10 мин.	Комплекс 6		
100	Эстафеты, старты из различных положений	Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через препятствия.	Комплекс 6		
101	6-минутный бег (У),	6-минутный бег (У), игра по желанию учащихся.	Комплекс 6		
102	Бег 100 м (У).	Бег 100 м (У). Полоса препятствий.	Комплекс 6		
103	Эстафетный бег	Эстафетный бег. Силовая подготовка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Комплекс 6		
104	Бег. Полоса препятствий	Эстафеты. Полоса препятствий.	Комплекс 6		
105	Бег. Полоса препятствий	Эстафеты. Полоса препятствий.			

8 класс

№	Тема урока	Элементы содержания Наименование раздела	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
1	Т. Б. на уроках л/атлетики	Легкая атлетика(15 часов) Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Комплекс 1		
2	Низкий старт	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	Комплекс 1		
3	Высокий старт	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	Комплекс 1		
4	Прыжок в длину с места	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	Комплекс 1		
5	Челночный бег	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	Комплекс 1		
6	Бег на результат 60м.	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	Комплекс 1		
7	Метание теннисного мяча на дальность с места,	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	Комплекс 1		
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	Комплекс 1		
10.	Бег на результат 100 м	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Комплекс 1		
11.	Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	Комплекс 2		
12.	Бег на 2000 м	Бег 2000м. (у).	Комплекс 1		
13.	Прыжки на скакалки	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.	Комплекс 1		
14.	6 минутный бег	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	Комплекс 1		
15.	Ходьба и бег	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Комплекс 1		
16.	Т. Б. на уроках по спортивным играм. Передача мяча на месте	Баскетбол(12 часов) Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок.	Комплекс 2		
17.	Бросок мяча от плеча после ведения	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	Комплекс 2		
18.	Штрафной бросок	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	Комплекс 2		
19.	Передача мяча в движении	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	Комплекс 2		
20.	Передача мяча	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных	Комплекс 2		

		точек. Игра в б/б.			
21.	Учебная игра	Учебная игра в баскетбол.	Комплекс 2		
22.	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Комплекс 2		
23.	Нападение быстрым прорывом	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Комплекс 2		
24.	Совершенствования техники защиты	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Комплекс 2		
25.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. овля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	Комплекс 2		
26.	Техника перемещений	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	Комплекс 2		
27.	Учебная игра	Игра по упрощенным правилам в б/бол.	Комплекс 2		
28.	Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения	Гимнастика(21 час) Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий.	Комплекс 3		
29.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.	Комплекс 3		
30.	Акробатические упражнения	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).	Комплекс 3		
31.	Акробатические упражнения	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног	Комплекс 3		
32.	Строевые упражнения,	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Комплекс 3		
33.	Совершенствование акробатических соединений	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).	Комплекс 3		
34.	Опорный прыжок ноги врозь	Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	Комплекс 3		
35.	Акробатика	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	Комплекс 3		
36.	Акробатика	Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	Комплекс 3		
37.	Опорный прыжок ноги врозь	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.	Комплекс 3		
38.	Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость	Комплекс 3		
39.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Комплекс 3		

40.	Полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Комплекс 3		
41.	Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Комплекс 3		
42.	Круговая тренировка	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Комплекс 3		
43.	Упражнения с гимнастической скамейкой	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	Комплекс 3		
44.	Полоса препятствий	Полоса препятствий (у).	Комплекс 3		
45.	Эстафета с использованием спортивного инвентаря	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике	Комплекс 3		
46.	Полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Комплекс 3		
47.	Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Комплекс 3		
48.	Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость	Комплекс 3		
49	Т. Б. на уроках лыжной подготовки.	Лыжная подготовка(30часов) Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	Комплекс 4		
50	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Комплекс 4		
51	Торможение «плугом», упором	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Комплекс 4		
52	Коньковый ход	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Комплекс 4		
53	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
54	Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Комплекс 4		
55	Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Комплекс 4		
56	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Комплекс 4		
57	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Комплекс 4		
58	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Комплекс 4		
59	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Комплекс 4		
60	Повороты	Торможение и поворот «плугом» (У). игра	Комплекс 4		

	переступанием, на месте махом.	«Биатлон», «Гонки с выбыванием».			
61	Повороты переступанием, на месте махом.	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Комплекс 4		
62	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Комплекс 4		
63	Повороты переступанием, на месте махом.	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Комплекс 4		
64	Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
65	Виды лыжного спорта	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Комплекс 4		
66	Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Комплекс 4		
67	Коньковый ход	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Комплекс 4		
68	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
69	Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Комплекс 4		
70	Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Комплекс 4		
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Комплекс 4		
72	Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
73	Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
74	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
75	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
76	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
77	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
78	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Комплекс 4		
79	Т. Б. на уроках по волейболу	Волейбол (12 часов) Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Комплекс 5		
80	Варианты техники передачи мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на	Комплекс 5		

		0,5 зала.			
81	Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
82	Нижняя подача	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
83	Верхняя подача	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
84	отбивание кулаком	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	Комплекс 5		
85	Жесты судьи	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	Комплекс 5		
86	Варианты нападающего удара через сетку	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Комплекс 5		
87	Игра по упрощенным правилам волейбола	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	Комплекс 5		
88	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Комплекс 5		
89	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
90	Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
91	Т. Б. на уроках по л/атлетике.	Легкая атлетика 15 часов. Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	Комплекс 6		
92	Прыжки в высоту способом «ножницы»	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»	Комплекс 6		
93	Прыжки в высоту способом «ножницы»	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	Комплекс 6		
94	Челночный бег.	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.	Комплекс 6		
95	Метание м/м	Метание м/м (у), кросс 2000 (д), 2000 (м).	Комплекс 6		
96	Прыжки в длину с/р,	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 60м.	Комплекс 6		
97	Метания набивных мячей	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	Комплекс 6		
98	Бег на 2000 м	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	Комплекс 6		
99	6 мин бег	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.	Комплекс 6		
100	Эстафетный бег 4\ 200	Эстафетный бег, полоса препятствий.	Комплекс 6		
101	Бег с изменением темпа и ритма шага	Бег с изменением темпа и ритма шага	Комплекс 6		
102	Бег на результат 100м	Бег 600м. (у), Силовая п-ка.	Комплекс 6		
103	Круговая тренировка	Круговая тренировка Полоса препятствий.	Комплекс 6		
104	Игры, эстафеты.	Игры, эстафеты.	Комплекс 6		
105	Игры, эстафеты.	Игры, эстафеты.	Комплекс 6		

9 класс

№	Тема урока	Элементы содержания Наименование раздела	Д/з	Дата проведения	
				план	факт
1	Т. Б. на уроках л/атлетики	Легкая атлетика(15 часов) Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Комплекс 1		
2	Низкий старт	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	Комплекс 1		
3	Высокий старт	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	Комплекс 1		
4	Прыжок в длину с места	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	Комплекс 1		
5	Челночный бег	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	Комплекс 1		
6	Бег на результат 60м.	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	Комплекс 1		
7	Метание теннисного мяча на дальность с места,	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	Комплекс 1		
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	Комплекс 1		
10.	Бег на результат 100 м	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Комплекс 1		
11.	Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	Комплекс 2		
12.	Бег на 2000 м	Бег 2000м. (у).	Комплекс 1		
13.	Прыжки на скакалки	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.	Комплекс 1		
14.	6 минутный бег	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	Комплекс 1		
15.	Ходьба и бег	Игра в футбол (м), волейбол (д).	Комплекс 1		
16.	Т. Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча на месте	Баскетбол (12 часов) Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок.	Комплекс 2		
17.	Бросок мяча от плеча после ведения	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	Комплекс 2		
18.	Штрафной бросок	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	Комплекс 2		
19.	Передача мяча в движении	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	Комплекс 2		
20.	Передача мяча	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных	Комплекс 2		

		точек. Игра в б/б.			
21.	Учебная игра	Учебная игра в баскетбол.	Комплекс 2		
22.	Перемещения в стойке с изменением направления.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости.	Комплекс 2		
23.	Нападение быстрым прорывом	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Комплекс 2		
24.	Совершенствования техники защиты	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Комплекс 2		
25.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. овля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	Комплекс 2		
26.	Техника перемещений	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	Комплекс 2		
27.	Учебная игра	Игра по упрощенным правилам в б/бол.	Комплекс 2		
28.	Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения	Гимнастика(21 часов) Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий.	Комплекс 3		
29.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.	Комплекс 3		
30.	Акробатические упражнения	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).	Комплекс 3		
31.	Акробатические упражнения	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног	Комплекс 3		
32.	Строевые упражнения,	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Комплекс 3		
33.	Совершенствование акробатических соединений	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).	Комплекс 3		
34.	Опорный прыжок ноги врозь	Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	Комплекс 3		
35.	Акробатика	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусках (д), силовая подготовка.	Комплекс 3		
36.	Акробатика	Упр. на брусках, перекладине, акробатическое соединение (у).	Комплекс 3		
37.	Опорный прыжок ноги врозь	Опорный прыжок, упражнение на брусках (у), силовая п-ка.	Комплекс 3		
38.	Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость	Комплекс 3		
39.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Комплекс 3		

40.	Полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Комплекс 3		
41.	Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Комплекс 3		
42.	Круговая тренировка	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Комплекс 3		
43.	Упражнения с гимнастической скамейкой	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	Комплекс 3		
44.	Полоса препятствий	Полоса препятствий (у).	Комплекс 3		
45.	Эстафета с использованием спортивного инвентаря	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике	Комплекс 3		
46.	Полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Комплекс 3		
47.	Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Комплекс 3		
48.	Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость	Комплекс 3		
49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	Лыжная подготовка(30часа) Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.	Комплекс 4		
50	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Комплекс 4		
51	Торможение «плугом», упором	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Комплекс 4		
52	Коньковый ход	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Комплекс 4		
53	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
54	Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Комплекс 4		
55	Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Комплекс 4		
56	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Комплекс 4		
57	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Комплекс 4		
58	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Комплекс 4		
59	Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Комплекс 4		

60	Повороты переступанием, на месте махом.	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	Комплекс 4		
61	Повороты переступанием, на месте махом.	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Комплекс 4		
62	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Комплекс 4		
63	Повороты переступанием, на месте махом.	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Комплекс 4		
64	Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	Комплекс 4		
65	Виды лыжного спорта	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	Комплекс 4		
66	Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Комплекс 4		
67	Коньковый ход	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Комплекс 4		
68	Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Комплекс 4		
69	Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Комплекс 4		
70	Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	Комплекс 4		
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Комплекс 4		
72	Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	Комплекс 4		
73	Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	Комплекс 4		
74	Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	Комплекс 4		
75	Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	Комплекс 4		
76	Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	Комплекс 4		
77	Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	Комплекс 4		
78	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.			
79	Т.Б. на уроках волейбола.	Волейбол(12 часов) Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Комплекс 5		

80	Варианты техники передачи мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Комплекс 5		
81	Варианты подач мяча	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	Комплекс 5		
82	Нижняя подача	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
83	Верхняя подача	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
84	Отбивание кулаком	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком.	Комплекс 5		
85	Жесты судьи	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	Комплекс 5		
86	Варианты нападающего удара через сетку	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Комплекс 5		
87	Игра по упрощенным правилам волейбола	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.	Комплекс 5		
88	Комбинация из освоенных элементов техники игры	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Комплекс 5		
89	Комбинация из освоенных элементов техники	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
90	Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Комплекс 5		
91	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	Легкая атлетика(15 часов) Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья».	Комплекс 6		
92	Прыжки в высоту способом «ножницы»	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»	Комплекс 6		
93	Прыжки в высоту способом «ножницы»	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	Комплекс 6		
94	Челночный бег.	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.	Комплекс 6		
95	Метание м/м	Метание м/м (у), кросс 2000 (д), 2000 (м).	Комплекс 6		
96	Прыжки в длину с/р,	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 60м.	Комплекс 6		
97	Метания набивных мячей	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	Комплекс 6		
98	Бег на 2000 м	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	Комплекс 6		
99	6 мин бег	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.	Комплекс 6		
100	Эстафетный бег 4\ 200	Эстафетный бег, полоса препятствий.	Комплекс 6		
101	Бег с изменением темпа и ритма шага	Бег с изменением темпа и ритма шага	Комплекс 6		
102	Бег на результат 100м	Бег 600м. (у), Силовая п-ка.	Комплекс 6		
103	Бег по пересечённой местности	Бег по пересечённой местности, подтягивание	Комплекс 6		
104	Бег по пересечённой местности	Бег по пересечённой местности, подтягивание	Комплекс 6		
105	Бег по пересечённой местности	Бег по пересечённой местности, подтягивание.	Комплекс 6		

