Составитель учитель ф/к Витушкин А.Н.

Календарно-тематическое планирование.
5 -9 классы.

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 1 четверть для 5 класса.																												
Номер урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Дата проведения план	2. 09	3. 09	4. 09	9. 09	10. 09	11. 09	16. 09	17. 09	18. 09	23. 09	24. 09	25. 09	30. 09	1. 10	2. 10	7. 10	8. 10	9. 10	14. 10	15. 10	16. 10	21. 10	22. 10	23. 10	28. 10	29. 10	30. 10
Дата проведения факт																											
Номер недели	1-я			2-я			3-я			4-я			5-я			6-я			7-я			8-я			9-я		
1.1 Т/б на уроках легкой атлетики. Т/б при занятиях Ф/К и С	+																										
1.2 Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта		+																									
1.3 Бег 60 м на результат			+																								
1.4 Бег 100м.				+																							
1.5 Старт с опорой на одну руку					+																						
1.6 Бег 500м						+																					
1.7 Бег 500м на результат							+																				
1.8 Бег 1000 м.								+																			
1.9 Бег 1000м на результат									+																		
1.10 Бег 1500м										+																	
1.11 Бег 2000 м без учета времени											+																
1.12 Метание малого мяча на дальность с разбега												+															
1.13 Метание малого мяча на дальность с разбега1													+														

1.14 Экспресс-тест: прыжки в длину с места														+												
1.15 Экспресс-тест: подтягивание из виса (мальчики), из виса (девочки)															+											
1.16 Экспресс-тест: бег в течение 6 мин.																+										
1.17 Экспресс-тест: бег 3*10 м.																	+									
1.18 Прыжки в длину																		+								
2.1 Стойка волейболиста																			+							
2.2 Приём и передача двумя руками сверху над собой																				+						
2.3 Прием и передача мяча двумя руками сверху																					+					
2.4 Приём и передача двумя руками снизу над собой																						+				
2.5 Приём и передача двумя руками снизу																							+			
2.6 Приём и передача двумя руками сверху в парах.																								+		
2.7 Приём и передача двумя руками с 3-6 м от сетки																									+	
2.8 Нижняя прямая подача																										+
2.9 Пионербол																										+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 2 четверть для 5 класса.																					
Номер урока	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата проведения план	12.11	13.11	14.11	19.11	20.11	21.11	26.11	27.11	28.11	3.12	4.12	5.12	10.12	11.12	12.12	17.12	18.12	19.12	24.12	25.12	26.12
Дата проведения факт																					
Номер недели	10			11			12			13			14			15			16		
3.1 Т/б на уроках гимнастики	+																				
3.2 Акробатика: 2 кувырка вперёд, кувырок назад		+																			
3.3 Стойка на лопатках			+																		
3.4 Мост из положения лежа, встать с помощью				+																	
3.5 Акробатическая комбинация					+																
3.6 Висы и упоры: вис согнув ноги						+															
3.7 Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке							+														
3.8 Подтягивание из виса хватом сверху, подтягивание из виса лежа хватом сверху								+													
3.9 Лазание по канату в два приема (м), в три приема (д)1									+												
3.10 Лазание по канату изученным способом										+											
3.11 Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись											+										
3.12 Опорный прыжок, ноги врозь												+									
3.13 Прыжки через скакалку за 1 мин.													+								
3.14 Поднимание туловища из положения лёжа, руки за														+							

голову																					
4.1 Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка															+						
4.2 Приём и передача двумя руками сверху над собой																+					
4.3 Приём и передача двумя руками снизу над собой																	+				
4.4 Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах.																		+			
4.5 Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.																			+		
4.6 Нижняя прямая подача																				+	
4.7 Пионербол																					+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 3 четверть для 5 класса.																																	
Номер урока	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78			
Дата проведения план	14.01	15.01	16.01	21.01	22.01	23.01	28.01	29.01	30.01	4.02	5.02	6.02	11.02	12.02	13.02	18.02	19.02	20.02	25.02	26.02	27.02	3.03	4.03	5.03	10.03	11.03	12.03	17.03	18.03	19.03			
Дата проведения факт																																	
Номер недели	17			18			19			20			21			22			23			24			25			26					
5.1 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	+																																
5.2 Попеременный двухшажный ход		+																															
5.3 Попеременный двухшажный ход1			+																														
5.4 Попеременный двухшажный ход (у)				+																													
5.5 Одновременный двухшажный ход					+																												
5.6 Одновременный двухшажный						+																											

ход1																														
5.7 Одновременный двухшажный ход (У)							+																							
5.8 Одновременный бесшажный ход								+																						
5.9 Одновременный бесшажный ход1									+																					
5.10 Одновременный бесшажный ход (у)										+																				
5.11 Спуск со склона в средней стойке											+																			
5.12 Спуск со склона в различных стойках												+																		
5.13 Спуск со склона (у)													+																	
5.14 Передвижение на лыжах до 3-4 км														+																
5.15 лыжные гонки на 1 км															+															
5.16 Торможение и повороты																+														

плугом																														
5.17 Торможение и повороты плугом 1																	+													
5.18 Лыжные гонки на 2 км																		+												
5.19 Торможение и повороты плугом (у)																			+											
5.20 Эстафеты с этапом без палок																				+										
5.21 Круговые эстафеты с этапом до 150м																					+									
6.1 Прием и передача мяча двумя руками над собой																						+								
6.2 Прием и передача мяча двумя руками над собой1																							+							
6.3 Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой																								+						
6.4 Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой1																									+					

6.5 Пионербол																										+				
6.6 Пионербол1																											+			
6.7 Перестрелка																												+		
6.8 Перестрелка1																													+	
6.9 Ведение мяча на месте и в движении																														+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 4 четверть для 5 класса.

Номер урока	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Дата проведения план	31.03	1.04	2.04	7.04	8.09	9.04	14.04	15.04	16.04	21.04	22.04	23.04	28.04	29.04	30.04	5.05	6.05	7.05	12.05	13.05	14.05	19.05	20.05	21.05
Дата проведения факт																								
Номер недели	27			28			29			30			31			32			33			34		
6.10 Ведение мяча на месте и в движении1	+																							
6.11 Ловля и передача мяча с перемещением		+																						
6.12 Ловля и передача мяча с перемещением1			+																					
6.13 Броски мяча в кольцо				+																				
6.14 Броски мяча в кольцо1					+																			
6.15 Круговая тренировка						+																		
7.1 Прыжки в высоту способом перешагивание							+																	
7.2 Прыжки в высоту способом перешагивание1								+																
7.3 Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места.									+															
7.4 Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.										+														
7.5 Прыжки в длину с разбега											+													
7.6 Прыжки в длину с												+												

разбега1																								
7.7 Прыжки в длину с разбега2													+											
7.8 Бег 30, 60м														+										
7.9 Бег 500 м															+									
7.10 Бег 1000м																+								
7.11 Бег 1500м																	+							
7.12 Метание малого мяча на дальность																		+						
7.13 Метание малого мяча1																			+					
7.14 Старт с опорой на одну руку																				+				
7.15 Старт с опорой на одну руку1																					+			
7.16 Бег 1500м на время																						+		
7.17 Перестрелка по усложненным правилам																							+	
7.18 Салки различные варианты																								+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 1 четверть для 6 класса.																											
Номер урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Дата проведения план	2. 09	3. 09	4. 09	9. 09	10. 09	11. 09	16. 09	17. 09	18. 09	23. 09	24. 09	25. 09	30. 09	1. 10	2. 10	7. 10	8. 10	9. 10	14. 10	15. 10	16. 10	21. 10	22. 10	23. 10	28. 10	29. 10	30. 10
Дата проведения факт																											
Номер недели	1-я			2-я			3-я			4-я			5-я			6-я			7-я			8-я			9-я		
1.1 Техника б/п при проведении занятий ф/к и на уроках л/а	+																										
1.2 Бег 30м.		+																									
1.3 Круговая тренировка			+																								
1.4 Бег 60м				+																							
1.5 Бег 100м					+																						
1.6 Бег 500м						+																					
1.7 Бег 1000м							+																				
1.8 Бег 1500м								+																			
1.9 Кроссовый бег									+																		
1.10 Метание малого мяча										+																	
1.11 Метание малого мяча2											+																
1.12 Экспресс-тест: прыжки в длину с места												+															
1.13 Экспресс-тест: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине													+														
1.14 Экспресс-тест:6-минутный бег														+													
1.15 Круговая тренировка2															+												
1.16 Прыжки в длину с разбега																+											
1.17 Прыжки в длину с разбега2																	+										
1.18 Прыжки через скакалку																		+									
2.1 Т/б на уроках																			+								

спортивных игр																											
2.2 Передача мяча сверху																				+							
2.3 Передача мяча сверху2																					+						
2.4 Прием и передача мяча снизу																						+					
2.5 Прием и передача мяча снизу2																							+				
2.6 Прием мяча снизу через сетку																								+			
2.7 Нижняя прямая подача																									+		
2.8 Нижняя прямая подача2																										+	
2.9 "Пионербол" с элементами волейбола																											+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 2 четверть для 6 класса.																					
Номер урока	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата проведения план	12.11	13.11	14.11	19.11	20.11	21.11	26.11	27.11	28.11	3.12	4.12	5.12	10.12	11.12	12.12	17.12	18.12	19.12	24.12	25.12	26.12
Дата проведения факт																					
Номер недели	10			11			12			13			14			15			16		
3.1 Правила безопасности на уроках гимнастики. Средства и методы сохранения здоровья	+																				
3.2 Повороты и перестроения по программе 3-5 классов		+																			
3.3 Размыкание и смыкание на месте			+																		
3.4 Лазание по канату изученным способом				+																	
3.5 Лазание по канату в два приема (м), в три приема (д)					+																
3.6 Два-три кувырка вперед (слитно)						+															
3.7 Два-три кувырка назад (слитно)							+														
3.8 Мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики)								+													
3.9 Соединение из трех, четырех акробатических соединений									+												
3.10 Повторение опорного прыжка 5 класса										+											
3.11 Опорный прыжок через козла в ширину											+										
3.12 Отжимание в упоре лежа на полу												+									
3.13 Поднимание прямых ног в висе на гимнастической													+								

стенке																					
3.14 Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Прыжки через скакалку.														+							
3.15 Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения.															+						
3.16 Передача мяча сверху двумя руками																+					
3.17 Передача мяча сверху двумя руками через сетку																	+				
3.18 Нижняя прямая подача																		+			
3.19 Нижняя боковая подача																			+		
3.20 Прием мяча с подачи																				+	
3.21 Учебная игра в волейбол																					+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 3 четверть для 6 класса.																																
Номер урока	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Дата проведения план	14.01	15.01	16.01	21.01	22.01	23.01	28.01	29.01	30.01	4.02	5.02	6.02	11.02	12.02	13.02	18.02	19.02	20.02	25.02	26.02	27.02	3.03	4.03	5.03	10.03	11.03	12.03	17.03	18.03	19.03
Дата проведения факт																														
Номер недели	17			18			19			20			21			22			23			24			25			26		
4.1 Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Одежда и обувь.	+																													
4.2 Попеременный двухшажный ход		+																												
4.3 Попеременный двухшажный			+																											
4.4 Одновременный двухшажный ход				+																										
4.5 Одновременный двухшажный ход2					+																									

4.6 Ходьба на лыжах медленно 1-2 км						+																								
4.7 Торможение плугом							+																							
4.8 Торможение плугом2								+																						
4.9 Подъем в гору скользящим шагом									+																					
4.10 Подъем в гору скользящим шагом2										+																				
4.11 Одновременный одношажный ход											+																			
4.12 Одновременный одношажный ход2												+																		
4.13 Спуски со склона в основной стойке													+																	
4.14 Спуски со склона в основной стойке2														+																
4.15 Одновременный бесшажный															+															

ход																														
4.16 Одновременный бесшажный ход2																+														
4.17 Лыжная гонка на 1 км																	+													
4.18 Повороты плугом на спуске																		+												
4.19 Лыжная гонка на 2 км																			+											
4.20 Ходьба на лыжах медленно до 3-5 км																				+										
4.21 Спуски в парах, тройках за руки																					+									
5.1 Правила безопасности на уроках баскетбола																						+								
5.2 Ловля и передачи мяча																							+							
5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди																								+						
5.4 Передачи мяча со сменой мест в тройке																									+					
5.5 Передачи мяча со																										+				

сменой мест в тройке2																													
5.6 Ведение мяча шагом и бегом																										+			
5.7 Броски по кольцу после ведения																											+		
5.8 Броски по кольцу после ведения2																												+	
5.9 Учебные игры 3*3 по упрощенным правилам																													+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 4 четверть для 6 класса.

Номер урока	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Дата проведения план	31.03	1.04	2.04	7.04	8.09	9.04	14.04	15.04	16.04	21.04	22.04	23.04	28.04	29.04	30.04	5.05	6.05	7.05	12.05	13.05	14.05	19.05	20.05	21.05
Дата проведения факт																								
Номер недели	27			28			29			30			31			32			33			34		
5.10 Прием и передача мяча двумя руками над собой	+																							
5.11 Прием и передача мяча двумя руками над собой1		+																						
5.12 Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой			+																					
5.13 Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой1				+																				
5.14 Нижняя прямая подача					+																			
5.15 Пионербол						+																		
6.1 Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов							+																	
6.2 Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов (У)								+																
6.3 Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места.									+															
6.4 Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Прыжки через скакалку.										+														
6.5 Сгибание и разгибание рук в упоре											+													

лежа на полу																								
6.6 Бег 30, 60 м с высокого старта												+												
6.7 Бег 100 м													+											
6.8 Бег 500м														+										
6.9 Бег 1000м															+									
6.10 Бег 1500м																+								
6.11 Прыжки в длину с разбега																	+							
6.12 Прыжки в длину с разбега1																		+						
6.13 Метание малого мяча на дальность																			+					
6.14 Метание малого мяча на дальность с разбега																				+				
6.15 Бег 2000 м																					+			
6.16 Круговая тренировка, подвижные игры																						+		
6.17 Бег 2000м (У)																							+	
6.18 Перестрелка по усложненным правилам. Салки различные варианты.																								+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 1 четверть для 7 класса.																											
Номер урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Дата проведения план	2. 09	3. 09	4. 09	9. 09	10. 09	11. 09	16. 09	17. 09	18. 09	23. 09	24. 09	25. 09	30. 09	1. 10	2. 10	7. 10	8. 10	9. 10	14. 10	15. 10	16. 10	21. 10	22. 10	23. 10	28. 10	29. 10	30. 10
Дата проведения факт																											
Номер недели	1-я			2-я			3-я			4-я			5-я			6-я			7-я			8-я			9-я		
1.1 Техника б/п при проведении занятий ф/к и на уроках л/а	+																										
1.2 Бег 30м.		+																									
1.3 Круговая тренировка			+																								
1.4 Бег 60м				+																							
1.5 Бег 100м					+																						
1.6 Бег 500м						+																					
1.7 Бег 1000м							+																				
1.8 Бег 1500м								+																			
1.9 Кроссовый бег									+																		
1.10 Метание малого мяча										+																	
1.11 Метание малого мяча2											+																
1.12 Экспресс-тест: прыжки в длину с места												+															
1.13 Экспресс-тест: подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине													+														
1.14 Экспресс-тест:6-минутный бег														+													
1.15 Круговая тренировка2															+												
1.16 Прыжки в длину с разбега																+											
1.17 Прыжки в длину с разбега2																	+										
1.18 Прыжки через скакалку																		+									
2.1 Т/б на уроках спортивных игр																			+								
2.2 Передача мяча сверху																				+							

2.3 Передача мяча сверху2)																					+						
2.4 Прием и передача мяча снизу																						+					
2.5 Прием и передача мяча снизу2																							+				
2.6 Прием мяча снизу через сетку																								+			
2.7 Нижняя прямая подача																									+		
2.8 Нижняя прямая подача2																										+	
2.9 "Пионербол" с элементами волейбола																											+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 2 четверть для 7 класса.

Номер урока	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата проведения план	11. 11	12. 11	13. 11	18. 11	19. 11	20. 11	25. 11	26. 11	27. 11	2. 12	3. 12	4. 12	9. 12	10. 12	11. 12	16. 12	17. 12	18. 12	23. 12	24. 12	25. 12
Дата проведения факт																					
Номер недели	10			11			12			13			14			15			16		
3.1 Правила т/б на уроках гимнастики. Само страховка при выполнении упражнений	+																				
3.2 Акробатика: кувырки вперед – назад слитно		+																			
3.3 Кувырок вперед в стойку на лопатках.			+																		
3.4 Кувырок назад в полу шпагат и равновесие				+																	
3.5 Стойка на голове					+																
3.6 Мост из положения стоя с помощью						+															
3.7 Комбинация из изученных элементов							+														
3.8 Лазание по канату в два приема (м), в три приема (д)								+													
3.9 Лазание по канату в два приема (м), в три приема (д)1									+												
3.10 Опорный прыжок через козла согнув ноги										+											
3.11 Подтягивание на высокой перекладине(м.), на низкой перекладине из виса лежа(д.)											+										
3.12 Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой - У												+									
3.13 Прыжки через													+								

скакалку за 1 мин. - У																					
3.14 Поднимание прямых ног до угла 90гр. из положения виса на гимнастической стенке														+							
4.1 Стойки и перемещения															+						
4.2 Передача мяча сверху двумя руками																+					
4.3 Передача мяча снизу двумя руками																	+				
4.4 Прием мяча снизу двумя руками после подачи																		+			
4.5 Нижняя боковая подача																			+		
4.6 Нижняя прямая подача																				+	
4.7 Учебная игра в волейбол																					+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 3 четверть для 7 класса.																																
Номер урока	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Дата проведения план	13.01	14.01	15.01	20.01	21.01	22.01	27.01	28.01	29.01	3.02	4.02	5.02	10.02	11.02	12.02	17.02	18.02	19.02	24.02	25.02	26.02	2.03	3.03	4.03	9.03	10.03	11.03	16.03	17.03	18.03
Дата проведения факт																														
Номер недели	17			18			19			20			21			22			23			24			25			26		
5.1 Техника б/п на уроках по лыжам. Температурный режим. Одежда и обувь лыжника	+																													
5.2 Одноопорное скольжение без палок		+																												
5.3 Одновременный двухшажный ход			+																											
5.4 Одновременный бесшажный ход				+																										
5.5 Одновременный бесшажный ход2					+																									
5.6 Торможение плугом						+																								
5.7 Торможение плугом2							+																							
5.8								+																						

Торможение упором																														
5.9 Торможение упором2									+																					
5.10 Подъем елочкой										+																				
5.11 Прохождение дистанции 2 км (У)											+																			
5.12 Одновременный одношажный ход												+																		
5.13 Одновременный одношажный ход2													+																	
5.14 Лыжные гонки на 1 км														+																
5.15 Подъем в гору скользящим шагом															+															
5.16 Подъем в гору скользящим шагом2																+														
5.17 Прохождение дистанции до 3-4 км																	+													
5.18 Спуски со склона в основной стойке																		+												
5.19 Прохождение дистанции до																			+											

4-5 км																													
5.20 Лыжные гонки на 3 км																				+									
5.21 Эстафета с передачей палок																					+								
6.1 Техника б/п на уроках баскетбола																						+							
6.2 Передачи мяча со сменой мест																							+						
6.3 Передачи мяча со сменой мест2																								+					
6.4 Ведение мяча с изменением направления																									+				
6.5 Ведение мяча с изменением направления2																										+			
6.6 Передачи мяча в движении																											+		
6.7 Передачи мяча в движении2																												+	
6.8 Броски по кольцу после ведения																													+
6.9 Учебные игры 3*3 и 4*4																													+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 4 четверть для 7 класса.																								
Номер урока	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Дата проведения план	30.03	31.04	1.04	6.04	7.09	8.04	13.04	14.04	15.04	20.04	21.04	22.04	27.04	28.04	29.04	4.05	5.05	6.05	11.05	12.05	13.05	18.05	29.05	20.05
Дата проведения факт																								
Номер недели	27			28			29			30			31			32			33			34		
7.1 Т/б на уроках легкой атлетики	+																							
7.2 Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов		+																						
7.3 Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов2			+																					
7.4 Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов (У)				+																				
7.5 Прыжки в длину с места					+																			
7.6 Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Прыжки через скакалку.						+																		
7.7 Челночный бег 3*10м							+																	
7.8 Учебно-тренировочные игры 4*4								+																
7.9 Прием мяча сверху									+															
7.10 Прием мяча снизу										+														
7.11 Передачи сверху через сетку											+													
7.12 Учебная игра по упрощенным правилам												+												
7.13 Экспресс-тест: прыжки в дину с места													+											
7.14 Экспресс-тест: подтягивание на перекладине														+										
7.15 Низкий старт и															+									

стартовый разгон																								
7.16 Бег 30м и 60м с низкого старта																+								
7.17 Прыжок в длину с разбега согнув ноги																	+							
7.18 Прыжки в длину с разбега2																		+						
7.19 Бег 100 м с низкого старта																			+					
7.20 Бег 500м																				+				
7.21 Бег 1000м																					+			
7.22 Бег 1500м																						+		
7.23 Метание малого мяча на дальность с разбега																							+	
7.24 Двигательный режим в дни летних каникул. Правила поведения во время купания.																								+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 1 четверть для 8 класса.																											
Номер урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Дата проведения план	2. 09	3. 09	5. 09	9. 09	10. 09	12. 09	16. 09	17. 09	19. 09	23. 09	24. 09	26. 09	30. 09	1. 10	3. 10	7. 10	8. 10	10. 10	14. 10	15. 10	17. 10	21. 10	22. 10	24. 10	28. 10	29. 10	31. 10
Дата проведения факт																											
Номер недели	1-я			2-я			3-я			4-я			5-я			6-я			7-я			8-я			9-я		
1.1 Правила безопасности на уроках легкой атлетики	+																										
1.2 Низкий старт и стартовый разгон		+																									
1.3 Бег 30 и 60 м с низкого старта			+																								
1.4 Бег 100 м				+																							
1.5 Бег 500 м					+																						
1.6 Бег 1000 м						+																					
1.7 Бег 1500 м							+																				
1.8 Бег 2000 м								+																			
1.9 Экспресс-тест: подтягивание на перекладине									+																		
1.10 Экспресс-тест: прыжки в длину с места										+																	
1.11 Экспресс-тест: челночный бег 3*10 м											+																
1.12 Прыжки в длину с разбега												+															
1.13 Прыжки в длину с разбега2													+														
1.14 Прыжки в длину с разбега (У)														+													
1.15 Метание малого мяча на дальность с разбега															+												
1.16 Метание малого мяча2																+											
1.17 Метание малого мяча на дальность (У)																	+										

1.18 Экспресс-тест: 6-минутный бег																		+									
2.1 Техника безопасности на уроках спортивных игр																			+								
2.2 Стойка волейболиста. Перемещения.																				+							
2.3 Техника передачи мяча сверху																					+						
2.4 Техника приема мяча снизу																						+					
2.5 Нижняя прямая и боковая подача																							+				
2.6 Верхняя прямая подача																								+			
2.7 Прием мяча снизу после подачи																									+		
2.8 Прием мяча снизу после подачи2																										+	
2.9 Правила соревнований по волейболу. Учебная игра в волейбол.																											+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 2 четверть для 8 класса.																					
Номер урока	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата проведения план	11. 11	12. 11	14. 11	18. 11	19. 11	21. 11	25. 11	26. 11	28. 11	2. 12	3. 12	5. 12	9. 12	10. 12	12. 12	16. 12	17. 12	19. 12	23. 12	24. 12	26. 12
Дата проведения факт																					
Номер недели																					
3.1 Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка, само страховка.	+																				
3.2 Акробатика: кувырок вперед и назад.		+																			
3.3 М: кувырок назад в упор стоя врозь			+																		
3.4 Длинный кувырок; стойка на голове и руках.				+																	
3.5 Д: кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене					+																
3.6 Комбинация из изученных элементов)						+															
3.7 Лазание по канату в два приема (м), в три приема (д).							+														
3.8 Прыжок боком с поворотом на 90гр. (конь в ширину h-110 см) Д								+													
3.9 Прыжок ноги врозь (козел в длину, h-110-115 см) М									+												
3.10 Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см) Д										+											
3.11 Лазание по канату изученным способом											+										
3.12 Поднимание прямых ног до 90гр из положения виса на гимнастической стенке												+									
3.13 Круговая тренировка													+								
3.14 Подтягивание на														+							

перекладине. Поднимание туловища. Прыжки через скакалку.																					
4.1 Передача мяча сверху															+						
4.2 Передачи мяча снизу																+					
4.3 Верхняя прямая подача																	+				
4.4 Прием мяча снизу после подачи																		+			
4.5 Прием мяча снизу после подачи2																			+		
4.6 Прием мяча, отраженного сеткой																				+	
4.7 Учебно-тренировочная игра в волейбол																					+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 3 четверть для 8 класса.																																
Номер урока	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Дата проведения план	13.01	14.01	16.01	20.01	21.01	23.01	27.01	28.01	30.01	3.02	4.02	6.02	10.02	11.02	13.02	17.02	18.02	20.02	24.02	25.02	27.02	2.03	3.03	5.03	9.03	10.03	12.03	16.03	17.03	19.03
Дата проведения факт																														
Номер недели	17			18			19			20			21			22			23			24			25			26		
5.1 Техника б/п на уроках по лыжам. Температурный режим. Одежда и обувь лыжника	+																													
5.2 Одновременный одношажный ход		+																												
5.3 Одновременный одношажный ход2			+																											
5.4 Одновременный двухшажный ход				+																										
5.5 Одновременный двухшажный ход2					+																									
5.6 Попеременный двухшажный ход						+																								
5.7 Попеременный двухшажный							+																							

ход2																													
5.8 Лыжная гонка на 1 км								+																					
5.9 Торможение плугом									+																				
5.10 Торможение плугом2										+																			
5.11 Повторные отрезки 2-3*300м											+																		
5.12 Поворот плугом												+																	
5.13 Поворот плугом2													+																
5.14 Прохождение дистанции до 3-4 км														+															
5.15 Лыжная гонка на 3 км															+														
5.16 Спуски с поворотами																+													
5.17 Спуски с поворотами2																	+												
5.18 Прохождение дистанции до 5-6км																		+											
5.19 Лыжная гонка на 3км (Д)- 5 км (М).																			+										
5.20 Подъемы и спуски с горки различной крутизны.																				+									
5.21																					+								

Прохождение дистанции до 5- 7 км																													
6.1 Ведение мяча с проходом от кольца к кольцу																						+							
6.2 Ведение мяча с проходом от кольца к кольцу2																							+						
6.3 Штрафной бросок по кольцу																								+					
6.4 Штрафной бросок по кольцу2																									+				
6.5 Действия игрока в защите																										+			
6.6 Действия игрока в защите2																											+		
6.7 Опека игрока в зоне																												+	
6.8 Опека игрока в зоне2																													+
6.9 Учебная игра 3*3																													+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 4 четверть для 8 класса.																								
Номер урока	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Дата проведения план	30.03	31.04	2.04	6.04	7.09	9.04	13.04	14.04	16.04	20.04	21.04	23.04	27.04	28.04	30.04	4.05	5.05	7.05	11.05	12.05	14.05	18.05	29.05	21.05
Дата проведения факт																								
Номер недели	27			28			29			30			31			32			33			34		
7.1 Правила безопасности при выполнении беговых упражнений, метаниях и прыжках (1-й из 1 ч.)	+																							
7.2 Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов (1-й из 1 ч.)		+																						
7.3 Прыжки в высоту с разбега 2 (1-й из 1 ч.)			+																					
7.4 Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов (У) (1-й из 1 ч.)				+																				
7.5 Экспресс-тест: прыжки в длину с места. Повторение различных передач мяча (1-й из 1 ч.)					+																			
7.6 Экспресс-тест: челночный бег 3*10 м. Броски по кольцу после ведения (1-й из 1 ч.)						+																		
7.7 Экспресс-тест: подтягивание на перекладине. Броски по кольцу после ведения. (1-й из 1 ч.)							+																	
7.8 Бег 30-60 м с низкого старта (1-й из 1 ч.)								+																
7.9 Бег 100 м (1-й из 1									+															

ч.)																								
7.10 Бег 500м (1-й из 1 ч.)										+														
7.11 Бег 1000м (1-й из 1 ч.)											+													
7.12 Бег 1500 м (1-й из 1 ч.)												+												
7.13 Бег 2000 м (1-й из 1 ч.)													+											
7.14 Прыжки в длину с разбега (1-й из 1 ч.)														+										
7.15 Прыжки в длину с разбега (У) (1-й из 1 ч.)															+									
7.16 Передачи мяча сверху и снизу (1-й из 1 ч.)																+								
7.17 Штрафной бросок с линии штрафного броска (1-й из 1 ч.)																	+							
7.18 Передачи в парах в движении (1-й из 1 ч.)																		+						
7.19 Учебно-тренировочная игра 3*3 или 4*4 (1-й из 1 ч.)																			+					
7.20 метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов (1-й из 1 ч.)																				+				
7.21 Метание малого мяча на дальность с разбега (1-й из 1 ч.)																					+			
7.22 Круговая тренировка (1-й из 1 ч.)																						+		
7.23 Экспресс-тест6: 6 мин. бег (1-й из 1 ч.)																							+	
7.24 Двигательный режим летом. Правила																								+

поведения на воде во время купания на открытых водоемах (1-й из 1 ч.)																										

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 1 четверть для 9 класса.																											
Номер урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Дата проведения план	2. 09	3. 09	5. 09	9. 09	10. 09	12. 09	16. 09	17. 09	19. 09	23. 09	24. 09	26. 09	30. 09	1. 10	3. 10	7. 10	8. 10	10. 10	14. 10	15. 10	17. 10	21. 10	22. 10	24. 10	28. 10	29. 10	31. 10
Дата проведения факт																											
Номер недели	1-я			2-я			3-я			4-я			5-я			6-я			7-я			8-я			9-я		
1.1 Т/б на уроках л/а. При занятиях ф/к	+																										
1.2 Бег 30 м		+																									
1.3 Бег 60 м на результат			+																								
1.4 Бег 100 м				+																							
1.5 Круговая тренировка					+																						
1.6 Бег 500 м. на результат						+																					
1.7 Бег 1000 м							+																				
1.8 Бег 1000 м на результат								+																			
1.9 Бег 1500 м.									+																		
1.10 Бег 2000 м.										+																	
1.11 Кроссовый бег до 3000 м б/у вр.											+																
1.12 Челночный бег 3х10 м												+															
1.13 Метание малого мяча на дальность													+														
1.14 Метание малого мяча на результат														+													
1.15 Экспресс- тест: подтягивание из виса (м), поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (д)															+												
1.16 Экспресс - тест: прыжки в длину с места																+											
1.17 Экспресс-тест: бег в течение 6 мин.																	+										
1.18 Прыжки в длину с разбега																		+									

2.1 Т/б на уроках спортивных игр																			+								
2.2 Передачи мяча двумя руками сверху, снизу над собой																				+							
2.3 Передачи мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах																					+						
2.4 Нижняя прямая подача																						+					
2.5 Верхняя прямая подача)																							+				
2.6 Передача мяча в парах через сетку																								+			
2.7 Передачи мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах, через сетку																									+		
2.8 Прием подачи																										+	
2.9 Учебно-тренировочные игры)																											+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 2 четверть для 9 класса.																					
Номер урока	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата проведения план	11. 11	12. 11	14. 11	18. 11	19. 11	21. 11	25. 11	26. 11	28. 11	2. 12	3. 12	5. 12	9. 12	10. 12	12. 12	16. 12	17. 12	19. 12	23. 12	24. 12	26. 12
Дата проведения факт																					
Номер недели	10			11			12			13			14			15			16		
3.1 Т/б на уроках гимнастики	+																				
3.2 Акробатика: кувырки вперед, назад, кувырок в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат		+																			
3.3 Из упора присев силой стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат(д)			+																		
3.4 Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики)				+																	
3.5 Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки)					+																
3.6 Акробатическая комбинация						+															
3.7 Висы и упоры: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)							+														
3.8 Лазание по канату								+													
3.9 Прыжок ноги врозь (козел в длину, h-110-115 см) Д									+												
3.10 Прыжок ноги врозь (козел в длину, h-115-120 см) М										+											
3.11 Поднимание прямых ног до 90г. из положения виса на гимнастической стенке											+										
3.12 Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой												+									
3.13 Прыжки через скакалку за 1 мин.													+								
3.14 Развитие двигательных качеств														+							
4.1 Волейбол: передачи мяча двумя руками сверху, снизу над собой															+						
4.2 Передачи мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах																+					

4.3 Передачи мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах, через сетку																	+					
4.4 Передачи в тройках, средний выполняет передачу за спину																		+				
4.5 Нижняя прямая подача																			+			
4.6 Верхняя прямая подача																				+		
4.7 Учебно-тренировочные игры																						+

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 3 четверть для 9 класса.																																
Номер урока	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Дата проведения план	13.01	14.01	16.01	20.01	21.01	23.01	27.01	28.01	30.01	3.02	4.02	6.02	10.02	11.02	13.02	17.02	18.02	20.02	24.02	25.02	27.02	2.03	3.03	5.03	9.03	10.03	12.03	16.03	17.03	19.03
Дата проведения факт																														
Номер недели	17			18			19			20			21			22			23			24			25			26		
5.1 Т/б на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях по л/п.	+																													
5.2 Одновременный одношажный ход		+																												
5.3 Одновременный одношажный ход (У)			+																											
5.4 Одновременный двухшажный ход				+																										
5.5 Попеременный двухшажный ход					+																									
5.6 Попеременный двухшажный ход (У)						+																								
5.7 Одновременный бесшажный							+																							

ход																														
5.8 Одновременный бесшажный ход (У)								+																						
5.9 Торможение плугом									+																					
5.10 Торможение плугом (У)										+																				
5.11 Поворот плугом											+																			
5.12 Поворот плугом (У)												+																		
5.13 Одновременный двухшажный коньковый ход													+																	
5.14 Одновременный двухшажный коньковый ход (З)														+																
5.15 Одновременный двухшажный коньковый ход (С)															+															
5.16 Одновременный двухшажный ход коньковый ход (У)																+														
5.17 Лыжная гонка на 2-3 км																	+													
5.18 Преодоление контруклона																		+												
5.19																			+											

Преодоление контруклона (У)																													
5.20 Преодоление на лыжах до 5-8 км																				+									
5.21 Лыжная гонка на 3км (Д)- 5 км (М).																					+								
6.1 Ведение мяча с проходом от кольцу к кольцу																						+							
6.2 Ведение мяча с проходом от кольцу к кольцу 2																							+						
6.3 Штрафной бросок по кольцу																								+					
6.4 Штрафной бросок по кольцу2																									+				
6.5 Действия игрока в защите (1-й из 1 ч.)																										+			
6.6 Броски по кольцу после ведения																											+		
6.7 Броски по кольцу после передачи																												+	
6.8 Броски в кольцо после передачи1																													+
6.9 Учебно-																													+

тренировочные игры																														

Тематическое поурочное планирование учебного материала на 4 четверть для 9 класса.																									
Номер урока	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Дата проведения план	30.03	31.04	2.04	6.04	7.09	9.04	13.04	14.04	16.04	20.04	21.04	23.04	27.04	28.04	30.04	4.05	5.05	7.05	11.05	12.05	14.05	18.05	29.05	21.05
Дата проведения факт																								
Номер недели	27			28			29			30			31			32			33			34		
6.10 Передача мяча двумя руками сверху	+																							
6.11 Передача мяча сверху двумя руками снизу		+																						
6.12 Верхняя прямая подача			+																					
6.13 Нападающий удар				+																				
6.14 Нападающий удар1					+																			
6.15 Прием нападающего удара. Учебная игра.						+																		
7.1 Прыжки в длину с места							+																	
7.2 Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Прыжки через								+																

скакалку.																								
7.3 Челночный бег 3*10м									+															
7.4 Бег 30, 60 м с высокого старта										+														
7.5 Бег 100 м											+													
7.6 Бег 500м												+												
7.7 Бег 1000м													+											
7.8 Бег 1500м														+										
7.9 Бег 2000 м															+									
7.10 Прыжки в длину с разбега																+								
7.11 Прыжки в длину с разбега1																	+							
7.12 Прыжки в длину с разбега (У)																		+						
7.13 Метание малого мяча на дальность																			+					
7.14 Метание малого мяча на дальность с разбега																				+				
7.15 Метание малого мяча на дальность с разбега (У)																					+			
7.16 Метание малого мяча (У)																						+		
7.17 Круговая тренировка.																							+	
7.18 Задание на лето. Правило поведения на воде.																								+