

№ урока	Тема урока		Даты	
	Легкая атлетика			
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе.	Техника безопасности и на уроке.		
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.	Техника безопасности и на уроке.		
3	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Пресс, отжимания, приседания.	Техника безопасности и на уроке.		
4	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Низкий старт. Бег 30 м	Техника безопасности и на уроке.		
5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Техника безопасности и на уроке.		
6	Упражнения в метании малого мяча.	Техника безопасности и на уроке.		
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 30 и 60 м.	Техника безопасности и на уроке.		
8	Беговые упражнения. Бег 100 м.	Техника безопасности и на уроке.		
9	Упражнения в метании малого мяча и гранаты 500 и 700 гр.	Техника безопасности и на уроке.		
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Организация и проведение пеших туристических походов.	Техника безопасности и на уроке.		
11	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.	Техника безопасности		

		и на уроке.		
12	Беговые упражнения. Бег 2 и 3 км.	Техника безопасность и на уроке.		
13	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Техника безопасность и на уроке.		
	Баскетбол			
14	Баскетбол. Т.Б. на уроках. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила спортивных игр.	Техника безопасность и на уроке.		
15	Физическая культура в современном обществе. Ловля и передача мяча.	Техника безопасность и на уроке.		
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Правила спортивных игр.	Техника безопасность и на уроке.		
17	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	Техника безопасность и на уроке.		
18	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Правила спортивных игр.	Техника безопасность и на уроке.		
19	Организация досуга средствами физической культуры. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Техника безопасность и на уроке.		
20	Взаимодействие трех игроков в нападении. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Техника безопасность и на уроке.		
21	Нападение быстрым прорывом. Игры по правилам.	Техника безопасность и на уроке.		
22	Штрафной бросок. Специальная физическая подготовка.	Техника безопасность и на уроке.		
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых	Техника		

	взаимодействиях (3 × 3). Общефизическая подготовка.	безопасность и на уроке.		
24	Позиционное нападение и личная защита. Игры по правилам.	Техника безопасности и на уроке.		
25	Броски одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	Техника безопасности и на уроке.		
26	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игры по правилам.	Техника безопасности и на уроке.		
27	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Техника безопасности и на уроке.		
28	Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3).	Техника безопасности и на уроке.		
29	Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3) на одну корзину.	Техника безопасности и на уроке.		
30	Броски одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	Техника безопасности и на уроке.		
31	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игры по правилам.	Техника безопасности и на уроке.		
	Гимнастика			
33	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения.	Техника безопасности и на уроке.		
34	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Техника безопасности и на уроке.		
35	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Техника безопасности		

		и на уроке.		
36	Акробатические упражнения.	Техника безопасности и на уроке.		
37	Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Техника безопасности и на уроке.		
38	Акробатические упражнения и комбинации.	Техника безопасности и на уроке.		
39	Акробатические упражнения и комбинации.	Техника безопасности и на уроке.		
40	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату.	Техника безопасности и на уроке.		
41	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	Техника безопасности и на уроке.		
42	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	Техника безопасности и на уроке.		
43	Упражнения в висячем (м) и равновесии (д). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	Техника безопасности и на уроке.		
44	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	Техника безопасности и на уроке.		
45	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	Техника безопасности и на уроке.		
46	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Упражнения на снарядах.	Техника безопасности и на уроке.		
47	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	Техника безопасности		

		и на уроке.		
48	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	Техника безопасности и на уроке.		
	Лыжная подготовка			
49	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Техника безопасности и на уроке.		
50-51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход	Техника безопасности и на уроке.		
52	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Техника безопасности и на уроке.		
53-54	Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км.	Техника безопасности и на уроке.		
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Техника безопасности и на уроке.		
56-57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.	Техника безопасности и на уроке.		
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение со средней скоростью дистанцию до 3 км.	Техника безопасности и на уроке.		
59-60	Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	Техника безопасности и на уроке.		
61	Коньковый ход. Специальная физическая подготовка.	Техника безопасности и на уроке.		
62-63	Бег на лыжах 3 км на время. Лыжные гонки: повороты, торможения.	Техника безопасности и на уроке.		
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными	Техника		

	способами. Коньковый ход.	безопасность и на уроке.		
65-66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжные гонки: повороты, торможения.	Техника безопасности и на уроке.		
67	Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	Техника безопасности и на уроке.		
68-69	Коньковый ход. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	Техника безопасности и на уроке.		
70	Лыжные гонки: повороты, торможения.	Техника безопасности и на уроке.		
71-72	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	Техника безопасности и на уроке.		
	Волейбол			
73	Прием и передача мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Техника безопасности и на уроке.		
74-75	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча в движении.	Техника безопасности и на уроке.		
76-77	Нижняя и верхняя подача мяча. Игры по правилам.	Техника безопасности и на уроке.		
78-79	Нападающий удар. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	Техника безопасности и на уроке.		
80	Здоровье и здоровый образ жизни. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Техника безопасности и на уроке.		
81-82	Прием и передача мяча. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и	Техника безопасности и на уроке.		

	кровообращения, при близорукости).			
83	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	Техника безопасности и на уроке.		
84	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	Техника безопасности и на уроке.		
85	Нападающий удар. Правила спортивных игр.	Техника безопасности и на уроке.		
86	Перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	Техника безопасности и на уроке.		
87	Спорт и спортивная подготовка. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Техника безопасности и на уроке.		
88	Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Техника безопасности и на уроке.		
89	Прием и передачи мяча в парах через сетку. Общефизическая подготовка.	Техника безопасности и на уроке.		
90	Спорт и спортивная подготовка. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Техника безопасности и на уроке.		
91	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	Техника безопасности и на уроке.		
	Легкая атлетика			
92	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	Техника безопасности и на уроке.		
93	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	Техника безопасности и на уроке.		

94	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Техника безопасности и на уроке.		
95	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Прыжковые упражнения.	Техника безопасности и на уроке.		
96	Беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Техника безопасности и на уроке.		
97	Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Техника безопасности и на уроке.		
98	Бег 100 м. Упражнения в метании малого мяча.	Техника безопасности и на уроке.		
99	Беговые упражнения. Бег 300 м.	Техника безопасности и на уроке.		
100	Упражнения в метании малого мяча. Прыжки в длину с места.	Техника безопасности и на уроке.		
101	Беговые упражнения. Бег 2000 м. и 3000 м. на результат.	Техника безопасности и на уроке.		
102	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Техника безопасности и на уроке.		
	Футбол, мини-футбол			
103	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Прием и передача мяча.	Техника безопасности и на уроке.		
104	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Техника удара мяча.	Техника безопасности и на уроке.		
105	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Командные действия в атаке и обороне.	Техника безопасности и на уроке.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491589

Владелец Малашенко Ирина Васильевна

Действителен с 18.01.2023 по 18.01.2024