

Приложение 2.2  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
муниципального общеобразовательного  
учреждения «Сланцевская средняя  
общеобразовательная школа № 3»,  
утверждённой приказом от 31.08.2021 г. № 25

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сланцевская средняя общеобразовательная школа №3»

Рабочая программа  
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(ФГОС ООО)

г. Сланцы

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 5 – 9 классов  
при 3-х урочных занятиях в неделю**

**1. Планируемые результаты.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	лет возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационны е	Челночный бег 3x10 м, с	12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205

4	Выносливость	6-минутный бег, м	12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-	Прыжки в длину с	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше

	силовые	места, см	17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17					6 и ниже 6	13—15 13—15

## 2. Содержание курса.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### Осваивать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психолого- функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Выявлять:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18

К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковые шаги с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырех борью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различными по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырех борью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.



### 3. Календарно-тематическое планирование.

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – обще развивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков по классам				Планируемые результаты обучения	Планируемые результаты обучения УУД	Календарные сроки изучения
				5-6 классы тема урока	7 классы тема урока	8 классы тема урока	9 классы тема урока			
1	ВУ	Соблюдение	Основы	Вводный инструктаж по охране труда на				Фронтал	Инструкции и	Сентябрь.
1	ФМ	Инструкции по охране труда на уроках ФК	профилактика травматизма	уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи				ьный орпос	журнал по технике безопасности	Сентябрь. Кросс 300 м без учета времени
2	СУ	ОРУ (выносливос	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие				Корректировка	Беговая дорожка,	Сентябрь. Техника бега

	ФМ	ть)		выносливости	техники бега	спортплощадка	на короткие дист
3	С У ПМ	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь офп.
4	С У ПМ	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы Бег 30 метров	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	Сентябрь Кросс 500м.
5	СУ ГМ	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь Техника бега на корот дист.
6	С. У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь. Кросс 1000м
7	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь офп.
8	У.У. Пс.М	Определение ОФК	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание	Фиксирование	Беговая дорожка,	Сентябрь.
8		(сила, скорость)		на перекладине (м)	результат а	секундомер, перекладина, ЖУР	Сентябрь. ору
9	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд( поднятие туловища за 1мин.)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	Сентябрь Техника прыжка в длину с места
	У.У.	Определение ОФК			Фиксирование	Спортплощадка , рулетка, ЖУР	Сентябрь Кросс без

10	Г.М. Ф.М.	(сила, скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа			результат а		учета времени.
11	У.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата			Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь и низкого старта.
12	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь с ускорением.	
13	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 60 метров на результат		Бег 100 метров на результат	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь Техника прыжков.
14; 15	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги»			Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	Сентябрь. Октябрь. Техника метания
			Обучение: с 7-9 шагов разбега	Закрепление : с 9-11 шагов разбега	Совершенствование: с 11-13 шагов разбега				
16; 17	И.М. Н.У. С.У.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега			Корректировка техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	Октябрь Кроссовая подготовка.
			Обучение	Закрепление	Совершенствование				
18	Г.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростная выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1500м(7кл.). 2000м(8кл.)К.У.			Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Октябрь Повторить инстр по охране труда.

19-20	Г.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Изучение. Инст.по охране труда на уроках по футболу.	Закрепление .инстр по охране труда на уроках по футболу.	Соверш. Инстр. по охране труда на уроках по футболу.	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	Октябрь Техника игры в футбол.
				Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону					
21	П.М. См.У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма		Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	Октябрь Техника игры.
22	Г.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Изучение	Закрепление	Совершенство вание	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь. Повторить футбольные комбинации
				Ведение мяча, отбор мяча					
23	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Закрепление		Совершенство вание	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	Октябрь. Игра в футбол
				Комбинации из основных элементов игры в футбол					
24	И.М. С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения			Оценка действий	Футбольное поле, мячи	Октябрь. Игра в футбол
25	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Двусторонняя игра в футбол			Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	Октябрь. Игра в футбол
26	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству			Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	Октябрь Инстр. по охране труда.
27	П.М. Пс.м См.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь ору.
				Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе .Инструкция по охране труда на уроках по баскетболу.					
	Г.М.		ДУ и навыки, основные ТТД	Освоение ловли и передачи мяча. Ведение и остановка	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с		Корректировка	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь Техника

28	Н.У. С.У.	Баскетбол	в спорт играх	в движении.	отскоком от пола. Броски мяча.		техники движений		ведения.	
29	Г.М. Н.У. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Передачи и ловли.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь Техника ведения и передач.	
30	Г.М. Н.У. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь Техника бросков.	
				Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места одной рукой.		Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении				
31	Г.М. С.У. Н.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь офп	
				Броски мяча двумя руками с места		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (бросок с двух шагов в движении) К.У.				
32	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь ору.	
				Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении		Броски мяча в корзину одной, двумя руками.				
33	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь Игра в баскетбол.	
				Вырывание, выбивание мяча и перехват в баскетболе.						
34; 35	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		Игра в баскетбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь ору.
				Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи	Баскетбольная	Декабрь	

36	И.М. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Элементов техники перемещений по баскетбольной площадке, остановки, ускорения			ровка техники исполнения	площадка, мячи	Повторить баскетбольные комбинации.	
37	И.М. Г.М. Н.У. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Декабрь Приемы и передачи.	
				Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов.						
38	ИМ Г.М. Ф.М. У.У. Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики О.З.	ФК человека и общества .Организация приёмов и команд.	Теория «Оказание первой помощи».Инстр по охране труда на уроках по гимнастике.	Закрепление выполнение строевых команд.(7-8классы).	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2.3.4. в движении.	Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд.	УП. шины,бинт,жгут,спортзал.	Декабрь Инст по охране труда..	
38	Н.У. С.У	ОЗ		Обучение строевому шагу. Размыкание и смыкание на месте.(5 класс).	.Инструкция по охране труда на уроках по гимнастике.	Инструкция по охране труда на уроках по гимнастике.		мячи	Декабрь Инст по охране труда.	
39	И.М. Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки.	Обучение		Закрепление Соверш.		Корректировка техники исполнения	Спорт.зал.маты	Декабрь. Техника кувырков
				Кувырок вперёд,назад .	Кувырок вперёд, назад.	Кувырок вперёд-назад стойка на лопатках.	Кувырок вперёд ,назад .Кувырок назад с выходом в стойку на руки. Стойка на лопатках.			
	И.М.			Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи	Спортзал маты	Декабрь	

40	Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки,	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полу шпагат.			ровка техники выполне ния		Техника выполнения акроб. упражнений
41	И.М. Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Акробатические упражнения(см.ур.40)			Корректи ровка техники выполне ния	Спортзал маты	Декабрь Техника выполнения акроб. упр..
42	И.М. Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи ровка техники выполне ния	Спортзал маты	Декабрь Упражнения на гибкость.
				Акробатические упражнения. Опорные прыжки.					
43	И.М. Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Акробатиче ские упр .Опорн ые прыжки.	Акробатические упражнения. Опорные прыжки.	Акроб. Упр. Опорные прыжки.	Корректи ровка техники выполне ния	Спорт. зал. Маты	Декабрь Упражнения на гибкость
44									
44	Г.М. Н.У. С.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи ровка техники выполне ния.	Спортзал маты	Декабрь. Техника вольных упражнений
				Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.					
45; 46	И.М. Н.У. С.У. Ф,М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Опорные прыжки. Обучение вольные упражнения с использован ием	Опорные прыжки. Танц. Упр. Тип зарядки.	Опорные прыжки. КУ	Корректи ровка техники исполне ния	Спортзал музыкальное сопровождение	Декабрь ОФП

				танц.упр.(тип зарядки)					
47; 48; 49	Ф.М. Г.М. С.У. П.М.	ОРУ ОЗ(выносливость, координация)	РКК Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой	ОРУ с повышенной амплитудой Опорные прыжки КУ	Комбинации-бег,отжимание в упоре лёжа,прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке».Лазанье по канату на количество повторений.	Корректировка движений	Стойки гимн.скамейки, канат,маты	Декабрь. ОФП,техника лазанья по канату.
50	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры, оказание первой помощи, лыжная подготовка. Передвижение по учебному кругу.			Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	Январь.
51	С.У. Г.М. П.М.	ОРУ (выносливость)	РКК	Передвижение по учебному кругу, скользящим шагом.			Корректировка движений	Учебный круг на спорт площадке	Январь. офп
52	Ф.М.	ОЗ. ОРУ	ФК человека	Теория: «Рациональное питание». Комбинации из:			Фронтальный опрос.	УП.	Январь.
	Н.У. С.У. П.М.	(координация, выносливость)	и общества. РКК	Спуски, подъёмы. Передвижения по учебному кругу скользящим шагом.			Индивидуализация нагрузки	Учебный круг на спорт. площадке	Январь. Лыжный кросс 500м.
53	С.У. П.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование		Индивидуализация нагрузки	Спортзал, канат, маты, учебный круг на спорт.пл.	Январь. Лыжный кросс
				Одновременно двухшажный ход					
54	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	РКК	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Торможение «плугом»			Индивидуализация нагрузки	Спортзал, гимнастическая стенка, уч.кр.на спорт.пл.	Январь. Техника прыжков со скакалкой
55	С.У. У.У.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора) Лыжный кросс.	Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора) Лыжный кросс.		Фиксированный результат	Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР	Январь Лыжный кросс.



56	С.У. Г.М. Н.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники	Передвижение по учебному кругу	Январь. Лыжный кросс	
				Попеременно двухшажный ход						
57	Г.М. С.У.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Одновременные ходы, бесшажные, одношажные ходы			Корректировка техники	Передвижение по учебному кругу	Январь. Техника метания мяча	
				Метание малого мяча в цель с 7-8 метров. Попеременные ходы.						Метание малого мяча в цель с 9-10 метров. Попеременный четырехшажный ход
58	П.М. У.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Лыжные гонки 1 км.		Лыжные гонки 2 км.	Лыжные гонки 2 км.	Корректировка техники метания	Мишень, малые мячи Уч.круг на спорт.пл.	Январь. ору
59	У.У. Г.М	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Лыжные гонки 1 км.	Лыжные гонки 2 км.	Лыжные гонки 2 км.	Корректировка техники	Учебный круг на спорт. площадке	Февраль. Лыжные гонки	
				правилам	волейбола					
60	У.У. Г.М.,	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи»			Корректировка техники	Учебный круг на спорт. площадке	Февраль Лыжные гонки	
				Лыжные гонки 1км.КУ	Лыжные гонки 2 км.					Лыжные гонки 2 км
61	УУ ГМ	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Обучение		Закрепление	Совершенство вание	Корректировка техники	Учебный круг на спорт. Площадке.	Февраль. Техника ходов
				Одновременные ходы	Лыжные гонки 2км КУ					
62; 63	СП ПМ ГМ СУ	ОРУ(скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники выполнения	Спортзал секундомер Набивные мячи.	Февраль. Игровые упражнения	
				Прыжки и выпрыгивания.(6-8прыжков отдых 1 мин.) Игровые упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками и метанием.						
	ФМ	ОРУ(общая)		Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи	Спортзал.	Февраль.	

64; 65	СУ ПМ	выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 6м.8м 10м. 12м. Техника метания мяча в цель с 7-8метров. С 10метров.			ровка техники выполнения. Снятие пульса до и после бега и через 5мин.	Малые мячи.	Упражнения на координацию. Техника эстафетного бега.
66; 67	ГМ СУ ИМ СУ	ОРУ(скоростно-силовые и скоростные качества)	Развитие ОФК	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники выполнения и техники прыжка.	Спортзал. Эстафетные палочки, измерительная рулетка.	Февраль. Техника тройного прыжка. ОФП.
				Встречная эстафета. Эстафетный бег. Техника тройного прыжка с места.					
68 68	.ПМ СУ	ОРУ(скоростно-силовые качества)	РКК	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Измерение пульса до и после выполнения и через 5 минут.	Спортзал. Набивные мячи	Февраль. Техника челночного бега.
				Серия упражнений: бег 15 минут ,отжимание, выпрыгивание из приседа, броски набивного мяча, прыжки на двух ногах.					
									.
69	ФМ НУ УУ ГМ СУ	ОЗ ОРУ(координация)	Развитие ОФК ФК человека и общества.	Обучение	Закрепление	Совершенство вание	Фронтальный опрос. Учёт результата.	Спортзал, секундомер. УП ЖУР	Февраль. Игровые упражнения.
				Теория: «Подготовка и проведения туристических походов». Челночный бег 4x9м; 2x10м;3x10м;4x10м.					
	ИМ	Волейбол	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректи	Спорт зал	Февраль.

70	ГМ НУ СУ		основные. ТТД в спорт играх.	Инструкция по охране труда на уроках по волейболу Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча во встречных колоннах отбивание мяча через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку сверху стоя спиной к цели.				ровка техники исполнен ия	мячи.	Инструкция по охране труда
71	НУ СУ	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД и спорт играх	Обучение технике нижней подачи 3-6 метров от сетки.	Закрепление техника нижней подачи через сетку	Нижняя подача- приём снизу двумя руками.	Нижняя подача — подача в заданную часть площадки.	Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал волейбольная площадка, мячи.	Март. Техника подач.
72	ИМ НУ СУ См. М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД и спорт игры	Обучение Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		Совершенствование Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал, мячи волейбольные	Март. Техника игры.
73	ИМ НУ СУ См.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт зале	Комбинации из основных элементов(приём, передача, удар).Верхняя передача мяча двумя руками одиночное 12 раз, 14 раз, 16 раз, 20раз)КУ				Корректи ровка техники выполнен ия	Спортзал, мячи волейбольные	Март. Техника игры в волейбол
74	ИМ НУ СУ	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт зале	Закрепление. Основные элементы перемещения и владения мячом. Верхняя передача мяча двумя руками вдвоём ( 15раз,18раз.).КУ	Совершенствование. Основные элементы перемещения и владения мячом. Верхняя передача мяча двумя руками вдвоём (20раз,25раз ).КУ			Корректи ровка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка	Март. офп
75	ИМ.	Волейбол	ДУ и навыки	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков(6:0),				Корректи ровка	Спортзал,	Март.
75	НУ СУ		Основные ТТД в спорт зале	с изменением позиций игроков(6:0).Игра в нападении в третьей зоне.				Техники и тактики игры.	Волейбольные мячи	Март. Игра в волейбол

76	ФМ НУ СУ	ОЗ Подвижные игры	ФК человека и общества. ДУ и навыки основные ТТД в спорт играх.	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Фронталь ный опрос. Корректи ровка техники и тактики игры.	УП Волейбольная площадка, мячи.	Март Игра волейбол.	в
				Теория:»Ли чная гигиена физкультурни ка». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	Теория:»Личная гигиена физкультурника».Игра»Мяч через сетку»с элементами волейбола.	Теория:»Личная гигиена физкультурни ка».Игра»Мяч через сетку» с элементами волейбола.				
77; 78;	ИМ НУ СУ	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Двусторонняя игра «Мяч через сетку»по упрощённым правилам.	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола. Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	Корректи ровка техники игры и тактики игры.	Волейбольная площадка, мячи	Март. Техника игры.	
79 80; 81	ИМ ГМ. СУ	Волейбол Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. Комбинации из изученных элементов баскетбола. Повторный инструктаж на уроках по баскетболу.		Игра»Мяч через сетку» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	Корректи ровка техники игры и тактики игры.	Волейбольная площадка, мячи	Март. Игра пионербол.	в
82; 83; 84	ГМ СУ	Подвижные и спортивные игры	ДУ и навыки основные ТТД в спорт играх.	Игра» Мяч через сетку» по основным правилам. Игра»Мяч через сетку с элементами волейбола. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.			Корректи ровка техники игры.	Волейбольная площадка мячи.	Апрель. Подвижные игры.	
85; 86;	ГУ СУ	Подвижные и спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт играх.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Игра в баскетбол по основным правилам.	Корректи ровка техники игры	Баскетбольная площадка мячи.	Апрель. Кроссовая подготовка	
87	ФМ	ОРУ(общая	Развитие	Кроссовый бег без учёта		Кроссовый бег без учёта	Коррект	Спорт зал	Апрель.	

		выносливость)		времени.		времени.			Беговая	ОФП
88	С.У.	ОРУ(скоростная выносливость)	ОФК	Бег 500м	Бег 800м	Бег 1000м	Бег 1500м	ировка техники бега	дорожка, секундомер, ЖУР	Апрель. ОФП
89; 90	Г.М. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)				Индивидуализация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	Апрель. Техника прыжков
91; 92	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель. Подвижные игры
				Инструкция по охране труда на уроке по лёгкой атлетике,(повторный инструктаж).Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».						
93	И.М.У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».. прыжки в длину с места. КУ				Фиксирование результата	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель. Спринт и кросс
94	И.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 30м на время КУ Бег 60 метров на время КУ		Учётный урок по бегу на 100 метров. Бег 60м на время КУ		Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Май. Техника метания
95	П.М. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания мяча (150 г) на дальность		Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность		Корректировка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	Май. ору
96	И.М. С.У.У.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию мяча на дальность		Учётный урок по метанию мяча на дальность.		Фиксирование результата	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	Май. ору
97	И.М.	Лёгкая	ДУ и навыки,	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега.				Фиксиров	Измерительная	Май.

	У.У.	атлетика	основные					ание	рулетка,	офп
97	С.У.	(скоростно-силовые качества)	ТТД в лёгкой атлетике					результат а	ЖУР	Май. офп
98	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)				Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	Май. офп
99	И.М. У.У. С.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд, 1 минуту. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа				Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	Май. Кроссовая подготовка
100	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров				Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Май. Подвижные игры
101	И.М. У.У. С.У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя				Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	Май. Техника челночного бега
102	Г.М. У.У. С.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров				Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Май. Подвижные игры