

Рабочая программа учебного предмета (курса)

_____ Физическая культура _____
(наименование учебного предмета (курса))

_ 5-9класс _

(коррекционные классы)

Составители программы:

Чернов С.А. учитель, высшая квалиф. категория
(ФИО) (должность) (квалификационная категория)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Физическая культура:

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

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

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Развитие выносливости. Бег с препятствием.	1
3	Развитие скорости. Бег 30м.	1
4	Медленный бег с равномерной скоростью. 500м.	1
5	Скоростной бег. Бег 60 м.	1
6	Подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа.	1
7	Низкий старт. Стартовые ускорения. Бег с варьированием скорости.	1
8	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м.	1
9	Прыжки в длину. Техника безопасности при прыжках в длину.	1
10	Прыжки в длину.	1
11	Прыжки в длину.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
13	Метание малого мяча на дальность.	1
14	Бег в равномерном темпе.	1
15	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1
16	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м.	1
17	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Челночный бег. Эстафетный бег.	1
18	Общие сведения об игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
19	Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
20	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Права и обязанности игроков.	1
21	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками.	1
22	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками	1
23	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи мяча.	1

24	Нижняя прямая подача в заданную зону. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.	1
25	Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную зону.	1
26	Двусторонняя игра. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1
27	Нападающий удар при встречных передачах. Многоскоки.	1
28	Нападающий удар при встречных передачах	1
29	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи	1
30	Учебная игра на основе волейбола.	1
31	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи.	1
32	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	1
34	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед	1
35	Передача двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением.	1
36	Ведение с изменением направления движения и скорости.	1
37	Ведение мяча. Передача мяча.	1
38	Вырывание, выбивание, перехват.	1
39	Круговая тренировка. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
40	Челночный бег. Верхняя прямая подача.	1
41	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
42	Техника игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
43	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи.	1
44	Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	1
45	Одновременный двухшажный ход. Стойка лыжника.	1
46	Одновременный двухшажный ход.	1
47	Прохождение дистанции 3 км.	1
48	Одновременный двухшажный ход.	1
49	Одновременный двухшажный ход.	1
50	Прохождение дистанции. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1
51	Коньковый ход.	1
52	Коньковый ход.	1
53	Коньковый ход.	1
54	Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Одновременный двухшажный ход.	1
56	Одновременный двухшажный ход.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход	1
58	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом»	1
59	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом»	1
60	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1
61	Стойка конькобежца. Бег по прямой.	1
62	Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1
63	Свободное катание. Бег на время.	1
64	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи. Правила игры в баскетбол.	1
65	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.	1
66	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1
67	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1

68	Ведение мяча на месте и в движении.	1
69	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1
70	Прямая подача.	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
72	Эстафеты с ведением мяча.	1
73	Круговая тренировка.	1
74	Стойка на голове и руках.	1
75	Круговая тренировка.	1
76	Круговая тренировка.	1
77	Подъем махом назад, соскок.	1
78	Подъем махом назад, соскок.	1
79	Круговая тренировка.	1
80	Подъем переворотом махом, силой.	1
81	Круговая тренировка.	1
82	Силой стойка на голове и руках.	1
83	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1
84	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1
85	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1
86	Одиночные игры.	1
87	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1
88	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	1
89	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1
90	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1
91	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи. Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
92	Упражнения с гимнастическими палками, большими обручами.	1
93	Упражнения на равновесие, опорный прыжок, переноска грузов и передача предметов.	1
94	Упражнения с гимнастическими палками, большими обручами.	1
95	Упражнения на равновесие, опорный прыжок, переноска грузов и передача предметов.	1
96	Развитие выносливости.	1
97	Низкий старт, бег до 20 метров. Стартовые ускорения.	1
98	Прыжки в высоту.	1
99	Прыжки в высоту.	1
100	Бег 30 метров. Наклон вперед из положения сидя.	1
101	Прыжки в длину с места.	1
102	Бег 1000 м.	1

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Развитие выносливости. Бег с препятствием.	1
3	Развитие скорости. Бег 30м.	1
4	Медленный бег с равномерной скоростью. 500м.	1
5	Скоростной бег. Бег 60 м.	1
6	Подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа.	1

7	Низкий старт. Стартовые ускорения. Бег с варьированием скорости.	1
8	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м.	1
9	Прыжки в длину. Техника безопасности при прыжках в длину.	1
10	Прыжки в длину.	1
11	Прыжки в длину.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
13	Метание малого мяча на дальность.	1
14	Бег в равномерном темпе.	1
15	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1
16	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м.	1
17	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Челночный бег. Эстафетный бег.	1
18	Общие сведения об игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
19	Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
20	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Права и обязанности игроков.	1
21	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками.	1
22	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками	1
23	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи мяча.	1
24	Нижняя прямая подача в заданную зону. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.	1
25	Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную зону.	1
26	Двусторонняя игра. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1
27	Нападающий удар при встречных передачах. Многоскоки.	1
28	Нападающий удар при встречных передачах	1
29	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи	1
30	Учебная игра на основе волейбола.	1
31	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи.	1
32	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	1
34	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед	1
35	Передача двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением.	1
36	Ведение с изменением направления движения и скорости.	1
37	Ведение мяча. Передача мяча.	1
38	Вырывание, выбивание, перехват.	1
39	Круговая тренировка. Верхняя прямая передача в прыжке.	1
40	Челночный бег. Верхняя прямая подача.	1
41	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
42	Техника игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
43	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи.	1
44	Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	1
45	Одновременный двухшажный ход. Стойка лыжника.	1
46	Одновременный двухшажный ход.	1
47	Прохождение дистанции 3 км.	1
48	Одновременный двухшажный ход.	1
49	Одновременный двухшажный ход.	1
50	Прохождение дистанции. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	1
51	Коньковый ход.	1

52	Коньковый ход.	1
53	Коньковый ход.	1
54	Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Одновременный двухшажный ход.	1
56	Одновременный двухшажный ход.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход	1
58	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом»	1
59	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом»	1
60	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1
61	Стойка конькобежца. Бег по прямой.	1
62	Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1
63	Свободное катание. Бег на время.	1
64	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи. Правила игры в баскетбол.	1
65	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.	1
66	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1
67	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1
68	Ведение мяча на месте и в движении.	1
69	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1
70	Прямая подача.	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
72	Эстафеты с ведением мяча.	1
73	Круговая тренировка	1
74	Стойка на голове и руках	1
75	Круговая тренировка	1
76	Круговая тренировка	1
77	Подъем махом назад, соскок	1
78	Подъем махом назад, соскок	1
79	Круговая тренировка	1
80	Подъем переворотом махом, силой	1
81	Круговая тренировка	1
82	Силой стойка на голове и руках	1
83	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	1
84	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1
85	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1
86	Одиночные игры.	1
87	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1
88	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	1
89	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1
90	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	1
91	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи. Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
92	Упражнения с гимнастическими палками, большими обручами.	1
93	Упражнения на равновесие, опорный прыжок, переноска грузов и передача предметов.	1
94	Упражнения с гимнастическими палками, большими обручами.	1
95	Упражнения на равновесие, опорный прыжок, переноска грузов и передача предметов.	1

96	Развитие выносливости.	1
97	Низкий старт, бег до 20 метров. Стартовые ускорения.	1
98	Прыжки в высоту.	1
99	Прыжки в высоту.	1
100	Бег 30 метров. Наклон вперед из положения сидя.	1
101	Прыжки в длину с места.	1
102	Бег 1000 м.	1

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь).	1
1.	Развитие выносливости. Бег с препятствиями.	1
2.	Развитие скорости. Бег 30м.	1
3.	Равномерный бег 500м.	1
4.	Бег 60м.	1
5.	Подтягивание на перекладине, поднимание опускание туловища из положения лежа	1
6.	Низкий старт. Стартовые ускорения.	1
7.	Бег 30м.	1
8.	Прыжки в длину.	1
9.	Прыжки в длину.	1
10.	Прыжки в длину.	1
11.	Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Метание малого мяча на дальность.	1
13.	Бег в равномерном темпе.	1
14.	Бег 1000м.	1
15.	Бег 2000м.	1
16.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте.	1
17.	Челночный бег.	1
18.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
19.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
20.	Передача, сверху стоя спиной к цели.	1
21.	Передача, сверху стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками.	1
22.	Передача, сверху стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками.	1
23.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи мяча.	1
24.	Нижняя прямая подача в заданную зону.	1
25.	Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную зону.	1
26.	Двусторонняя игра.	1
27.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
28.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
29.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи.	1
30.	Учебная игра.	1
31.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи.	1
32.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте.	1
34.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
35.	Передача двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением.	1
36.	Ведение с изменением направления движения и скорости.	1

37.	Ведение мяча. Передачи мяча.	1
38.	Вырывание, выбивание, перехват.	1
39.	Круговая тренировка.	1
40.	Челночный бег.	1
41.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
42.	Техника игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
43.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
44.	Попеременный двухшажный ход.	1
45.	Одновременный двухшажный ход.	1
46.	Одновременный одношажный ход.	1
47.	Прохождение дистанции 3 км.	1
48.	Одновременный одношажный ход.	1
49.	Одновременный одношажный ход.	1
50.	Прохождение дистанции.	1
51.	Коньковый ход.	1
52.	Коньковый ход.	1
53.	Коньковый ход.	1
54.	Прохождение дистанции 3 км.	1
55.	Одновременный бесшажный ход.	1
56.	Одновременный бесшажный ход.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	1
58.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
59.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
60.	Одновременный одношажный ход 2Х200	1
61.	Одновременный двухшажный ход.	1
62.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
63.	Одновременный бесшажный ход.	1
64.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2.5 км.	1
65.	Одновременный бесшажный ход 2х100.	1
66.	Прохождение дистанции 4 км.	1
67.	Прохождение дистанции 3 км.	1
68.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
69.	Переход с шага на месте на ходьбу.	1
70.	Подъем переворотом.	1
71.	Стойка на голове и руках.	1
72.	Подъем переворотом махом.	1
73.	Подъем переворотом махом.	1
74.	Круговая тренировка.	1
75.	Силой стойка на голове и руках.	1
76.	Подъем махом.	1
77.	Круговая тренировка.	1
78.	Силой стойка на голове и руках.	1
79.	Круговая тренировка.	1
80.	Круговая тренировка.	1
81.	Подъем махом назад, соскок.	1
82.	Подъем махом назад, соскок.	1
83.	Круговая тренировка.	1
84.	Подъем переворотом махом, силой.	1

85.	Круговая тренировка.	1
86.	Силой стойка на голове и руках.	1
87.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
88.	Прыжки в высоту.	1
89.	Прыжки в высоту.	1
90.	Игра мини-футбол.	1
91.	Игра мини-лапта.	1
92.	Развитие выносливости.	1
93.	Низкий старт, бег до 20 метров. Стартовые ускорения.	1
94.	Прыжки в длину.	1
95.	Бег 1000 метров.	1
96.	Бег 30 метров.	1
97.	Наклон вперед из положения сидя.	1
98.	Прыжки в длину с места.	1
99.	Бег 1000 метров.	1
100.	Метание малого мяча на дальность.	1
101.	Метание малого мяча на дальность.	1
102.	Бег 2000 метров. Метание мяча с разбега.	1

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь).	1
1.	Развитие выносливости. Бег с препятствиями.	1
2.	Развитие скорости. Бег 30м.	1
3.	Равномерный бег 500м.	1
4.	Бег 60м.	1
5.	Подтягивание на перекладине, поднимание опускание туловища из положения лежа	1
6.	Низкий старт. Стартовые ускорения.	1
7.	Бег 30м.	1
8.	Прыжки в длину.	1
9.	Прыжки в длину.	1
10.	Прыжки в длину.	1
11.	Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Метание малого мяча на дальность.	1
13.	Бег в равномерном темпе.	1
14.	Бег 1000м.	1
15.	Бег 2000м.	1
16.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте.	1
17.	Челночный бег.	1
18.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
19.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
20.	Передача, сверху стоя спиной к цели.	1
21.	Передача, сверху стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками.	1
22.	Передача, сверху стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками.	1
23.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи мяча.	1
24.	Нижняя прямая подача в заданную зону.	1
25.	Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную зону.	1

26.	Двусторонняя игра.	1
27.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
28.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
29.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи.	1
30.	Учебная игра.	1
31.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи.	1
32.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте.	1
34.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
35.	Передача двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением.	1
36.	Ведение с изменением направления движения и скорости.	1
37.	Ведение мяча. Передачи мяча.	1
38.	Вырывание, выбивание, перехват.	1
39.	Круговая тренировка.	1
40.	Челночный бег.	1
41.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
42.	Техника игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
43.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
44.	Попеременный двухшажный ход.	1
45.	Одновременный двухшажный ход.	1
46.	Одновременный одношажный ход.	1
47.	Прохождение дистанции 3 км.	1
48.	Одновременный одношажный ход.	1
49.	Одновременный одношажный ход.	1
50.	Прохождение дистанции.	1
51.	Коньковый ход.	1
52.	Коньковый ход.	1
53.	Коньковый ход.	1
54.	Прохождение дистанции 3 км.	1
55.	Одновременный бесшажный ход.	1
56.	Одновременный бесшажный ход.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	1
58.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
59.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
60.	Одновременный одношажный ход 2Х200	1
61.	Одновременный двухшажный ход.	1
62.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
63.	Одновременный бесшажный ход.	1
64.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2.5 км.	1
65.	Одновременный бесшажный ход 2х100.	1
66.	Прохождение дистанции 4 км.	1
67.	Прохождение дистанции 3 км.	1
68.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
69.	Переход с шага на месте на ходьбу.	1
70.	Подъем переворотом.	1
71.	Стойка на голове и руках.	1
72.	Подъем переворотом махом.	1
73.	Подъем переворотом махом.	1

74.	Круговая тренировка.	1
75.	Силой стойка на голове и руках.	1
76.	Подъем махом.	1
77.	Круговая тренировка.	1
78.	Силой стойка на голове и руках.	1
79.	Круговая тренировка.	1
80.	Круговая тренировка.	1
81.	Подъем махом назад, соскок.	1
82.	Подъем махом назад, соскок.	1
83.	Круговая тренировка.	1
84.	Подъем переворотом махом, силой.	1
85.	Круговая тренировка.	1
86.	Силой стойка на голове и руках.	1
87.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
88.	Прыжки в высоту.	1
89.	Прыжки в высоту.	1
90.	Игра мини-футбол.	1
91.	Игра мини-лапта.	1
92.	Развитие выносливости.	1
93.	Низкий старт, бег до 20 метров. Стартовые ускорения.	1
94.	Прыжки в длину.	1
95.	Бег 1000 метров.	1
96.	Бег 30 метров.	1
97.	Наклон вперед из положения сидя.	1
98.	Прыжки в длину с места.	1
99.	Бег 1000 метров.	1
100.	Метание малого мяча на дальность.	1
101.	Метание малого мяча на дальность.	1
102.	Бег 2000метров. Метание мяча с разбега.	1

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь).	1
1.	Развитие выносливости. Бег с препятствиями.	1
2.	Развитие скорости. Бег 30м.	1
3.	Равномерный бег 500м.	1
4.	Бег 60м.	1
5.	Подтягивание на перекладине, поднимание опускание туловища из положения лежа	1
6.	Низкий старт. Стартовые ускорения.	1
7.	Бег 30м.	1
8.	Прыжки в длину.	1
9.	Прыжки в длину.	1
10.	Прыжки в длину.	1
11.	Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Метание малого мяча на дальность.	1
13.	Бег в равномерном темпе.	1

14.	Бег 1000м.	1
15.	Бег 2000м.	1
16.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте.	1
17.	Челночный бег.	1
18.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
19.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
20.	Передача, сверху стоя спиной к цели.	1
21.	Передача, сверху стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками.	1
22.	Передача, сверху стоя спиной к цели. Прием снизу двумя руками.	1
23.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи мяча.	1
24.	Нижняя прямая подача в заданную зону.	1
25.	Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную зону.	1
26.	Двусторонняя игра.	1
27.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
28.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
29.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи.	1
30.	Учебная игра.	1
31.	Круговая тренировка с элементами техники приема и передачи.	1
32.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте.	1
34.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
35.	Передача двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением.	1
36.	Ведение с изменением направления движения и скорости.	1
37.	Ведение мяча. Передачи мяча.	1
38.	Вырывание, выбивание, перехват.	1
39.	Круговая тренировка.	1
40.	Челночный бег.	1
41.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
42.	Техника игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
43.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
44.	Попеременный двухшажный ход.	1
45.	Одновременный двухшажный ход.	1
46.	Одновременный одношажный ход.	1
47.	Прохождение дистанции 3 км.	1
48.	Одновременный одношажный ход.	1
49.	Одновременный одношажный ход.	1
50.	Прохождение дистанции.	1
51.	Коньковый ход.	1
52.	Коньковый ход.	1
53.	Коньковый ход.	1
54.	Прохождение дистанции 3 км.	1
55.	Одновременный бесшажный ход.	1
56.	Одновременный бесшажный ход.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	1
58.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
59.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
60.	Одновременный одношажный ход 2X200	1
61.	Одновременный двухшажный ход.	1

62.	Подъем скользящим шагом, торможение «плугом».	1
63.	Одновременный бесшажный ход.	1
64.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2.5 км.	1
65.	Одновременный бесшажный ход 2х100.	1
66.	Прохождение дистанции 4 км.	1
67.	Прохождение дистанции 3 км.	1
68.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
69.	Переход с шага на месте на ходьбу.	1
70.	Подъем переворотом.	1
71.	Стойка на голове и руках.	1
72.	Подъем переворотом махом.	1
73.	Подъем переворотом махом.	1
74.	Круговая тренировка.	1
75.	Силой стойка на голове и руках.	1
76.	Подъем махом.	1
77.	Круговая тренировка.	1
78.	Силой стойка на голове и руках.	1
79.	Круговая тренировка.	1
80.	Круговая тренировка.	1
81.	Подъем махом назад, соскок.	1
82.	Подъем махом назад, соскок.	1
83.	Круговая тренировка.	1
84.	Подъем переворотом махом, силой.	1
85.	Круговая тренировка.	1
86.	Силой стойка на голове и руках.	1
87.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (оказание помощи).	1
88.	Прыжки в высоту.	1
89.	Прыжки в высоту.	1
90.	Игра мини-футбол.	1
91.	Игра мини-лапта.	1
92.	Развитие выносливости.	1
93.	Низкий старт, бег до 20 метров. Стартовые ускорения.	1
94.	Прыжки в длину.	1
95.	Бег 1000 метров.	1
96.	Бег 30 метров.	1
97.	Наклон вперед из положения сидя.	1
98.	Прыжки в длину с места.	1
99.	Бег 1000 метров.	1
100.	Метание малого мяча на дальность.	1
101.	Метание малого мяча на дальность.	1
102.	Бег 2000метров. Метание мяча с разбега.	1