


<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МО</p> <p><u>Е.А.</u> Алехин Е.А.</p> <p>Протокол № <u>5</u> от</p> <p>« <u>19</u> » <u>июня</u> 2019 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора</p> <p><u>Т.Н.</u> Халимова Т.Н.</p> <p>« <u>29</u> » <u>августа</u> 2019 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 35 г. Белгород Ракитянская</p> <p><u>В.В.</u></p> <p>Приказ № <u>875</u></p> <p>от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019 г.</p> 
---	--	---

Рабочая программа
по учебному курсу
«Физическая культура»
для специальных медицинских групп
(5,6,7,8,9 классы)

Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (далее СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся СМГ «А» соотносится с требованиями к результатам освоения ФГОС ООО по физической культуре, разработана в соответствии с Методическими рекомендациями «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки № МД-583/19 от 30.05.2012), с учетом Программы по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (автор: к.п.н. Л.Н. Коданева), рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» (письмо Минобрнауки России № 19-166 от 06.06.2012 «О направлении учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений»).

Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

- Российская гражданская идентичность, чувство ответственности и долга перед Родиной; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ);
- осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и физическим состоянием;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие;

- проявление учебно-познавательного интереса к вопросу о значении физической культуры для укрепления здоровья, социализации и успешной учёбы;
- соблюдение дисциплины; осознание ответственности за свои действия, проявление дружбы и толерантности.

Универсальные учебные действия

Регулятивные:

- осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях;
- планирование, организация и оценка учебных действий, направленных на правильность выполнения;
- планирование и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата и внесение необходимых дополнений индивидуального характера;
- приобретение умений выполнять технические действия правильно, оценивать эстетику движений в подвижных играх спортивной направленности;
- освоение рефлексии уровня физической подготовленности;
- овладение нормированными способами ведения позитивного диалога во время игровой коллективной деятельности.

Познавательные:

- самостоятельный анализ ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;
- ознакомление с упражнениями, осуществление отбора и объединение упражнений в комплексы;
- осознание важности освоения организующих упражнений и осмысление своего двигательного опыта;
- осуществление поиска информации в печатных изданиях;
- осмысление техники выполнения изучаемых упражнений;
- овладение логическими действиями, контролирующий процесс.

Коммуникативные:

- осуществление выбора речевых способов взаимодействия; участие в диалоге, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками для принятия общих решений;
- формулирование вопросов учителю в процессе составления комплексов упражнений самостоятельно;
- овладение способностью преодолевать трудности при выполнении поставленной учебно-практической задачи, используя различные средства;
- формирование умений управлять эмоциями, сохранять сдержанность;
- владение специальной терминологией;
- приобретение умения объяснять ошибки при выполнении задания;
- формирование способов самоконтроля физического состояния.

Предметные:

- научатся соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой, использовать знания и умения в практической деятельности;
- научатся выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения, измерять ЧСС;
- научатся передвигаться различными способами, понимать роль регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- научатся способам контроля и оценки физического развития, и использовать приобретённые знания в практической деятельности;
- научатся составлять комплексы упражнений оздоровительно-корректирующей направленности, ОРУ, и дыхательные упражнения;

- приобретут компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладеют навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка. Курс рассчитан на 34 учебные недели, по 2 часа в неделю, что соответствует 68 часам в год.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен

веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся СМГ «А» основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

При планировании учебного материала для бесснежных регионов РФ допускается заменять раздел «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания других разделов.

Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

5-9 КЛАССЫ
ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
(СЕТКА ЧАСОВ ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ)

№, п/п	Раздел программы	Классы				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Основы знаний	3	3	3	3	3
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)					
2.1	• оздоровительная и корригирующая гимнастика	18	18	18	18	18
2.2	• легкая атлетика	10	11	11	12	12
2.3	• волейбол	6	6	8	10	10
2.4	• баскетбол	6	6	8	10	10
2.5	• подвижные игры	9	8	6	3	3
2.6	• гимнастика	8	8	8	6	6
2.7	• лыжная подготовка	8	8	6	6	6

	ИТОГО	68	68	68	68	68
--	-------	----	----	----	----	----

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Питание и двигательный режим обучающихся СМГ «А». Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Дыхательный режим и его значение. Хорошее функциональное состояние - хорошее самочувствие. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Влияние семьи и сверстников на выбор обучающимся здорового образа жизни.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким поднятием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами.

Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосочетаний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднятием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким поднятием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Старт с опорой на одну руку.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой и переложить в правую руку; то же, в другую сторону. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой

рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 4-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 4-6 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Права и обязанности игроков.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения с большими мячами. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх. Броски и ловля мяча двумя руками в парах с продвижением приставными шагами вправо и влево.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене и др.) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-2-3 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу без водящего и с водящим. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладоши. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.

Комбинации из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Пустое место», «Кто дальше бросит?», «Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Кто больше?», «Охотники», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Слушай сигнал».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Встречные, линейные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Размыкание и смыкание на месте. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушагалаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с прыжком. Шаг с подскоком. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лазанье, перелезание, равновесие. Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжным спортом для здоровья.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуск со склона в основной стойке. Подбирание предметов во время спуска. Торможение и повороты способом «плуг». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Поворот способом «полуплуг». Подъем на склон скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».

Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м.

6 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Потребности организма для правильного функционирования. Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание. Двигательный режим. Понятие о физической нагрузке. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями. Питание и его значение для роста и развития. Гигиена тела и правила приема водных процедур.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; переключивание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с

поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения, в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Старт с опорой на одну руку.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90⁰, на 180⁰. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой и переложить в правую руку; то же, в другую сторону. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 5-7 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 5-7 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Виды спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол и др. Правила игры в волейбол, баскетбол,

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с большими мячами. Упражнения в жонглировании. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-4 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу без водящего и с водящим. Нижняя прямая подача с расстояния 4 м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком, в два шага. Повороты без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладоши. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча на

месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Броски в корзину после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока в защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – САдись!», «Кто больше?», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Мяч капитану», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Встречные, линейные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаг с подскоком. Переменный шаг. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лазанье, перелезание, равновесие. Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Одежда и обувь лыжника, предупреждение потертостей и

обморожений.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуски со склонов в основной, высокой и низкой стойках. Подбирание предметов при спуске. Повороты переступанием в движении. Торможение и повороты способом «плуг». Торможение и повороты «упором». Прохождение ворот при спуске. Подъем скользящим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «С горки на горку», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 60 м.

7 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Влияние занятий физической культурой на развитие обучающихся СМГ «А». Понятие о движении, двигательном действии, технике движения. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической культурой. Оценка состояния организма по субъективным и объективным признакам. Основные приемы самоконтроля. Связь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Мотивы занятий физическими упражнениями. Режим питания и питьевой режим для обучающихся СМГ «А».

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы), то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; переключивание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»),

врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком

приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90° , на 180° . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с маленькими мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180° . Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 6-8 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 6-8 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Правила проведения соревнований по спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу и др.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-5 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Нижняя передача мяча. Прием мяча после подачи. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по правилам мини-волейбола.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Остановка прыжком и в два шага. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после

дополнительных движений.

Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча после ведения. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180⁰, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам мини-баскетбола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Обицеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 40-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг с подскоком. Переменный шаг. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Элементы вальса. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Виды лыжного спорта.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Одноопорное скольжение без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом», «упором». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 70 м. Комбинированная эстафета.

8 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Реакция организма на различные физические нагрузки. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений. Туристические походы и соревнования как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекалывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно

(«ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком

приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90° , 180° , 360° . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180° . Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 7-9 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 7-9 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях спортивными играми: волейболом, баскетболом, футболом и др.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя передача мяча. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Остановка прыжком и в два шага. Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений.

Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину в движении: одной рукой после ведения, после двух шагов. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180° , толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока в зоне. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо, налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа

на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Переход с одновременных ходов на попеременные. Передвижение коньковым ходом. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 80 м. Комбинированная эстафета.

9 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями. Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек. Связь состояния здоровья и образа жизни человека. Первая медицинская помощь при травмах. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма? Правила самоконтроля.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поднятие туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Жмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднятием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Техника передачи эстафеты сверху. Полоса препятствий: спокойный бег 20 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 80 см, ходьба по бревну (гимнастической скамейке), преодоление вертикального препятствия высотой до 40 см, метание трех мячей в цель с расстояния 6 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90° , 180° , 360° . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 40-50 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180° . Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 8-10 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Самоконтроль во время занятий спортивными играми.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по правилам волейбола.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Ловля мяча с полукосака. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Действие двух нападающих против одного защитника. Тактика свободного нападения. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Пионербол» с элементами волейбола, «Картошка».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Повороты в движении направо, налево. Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Строевой шаг. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений рук и ног (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие

(коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Сиртаки. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, носков лыж, махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 2 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 90 м. Комбинированная эстафета.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 5 - 9 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»
на I полугодие 2019-2020 учебного года**

№ урока	Дата	Раздел программы	Основная направленность	Название игр	Домашнее задание	Примечание
1		Основы знаний о физической культуре	<p>1.Ознакомление с техникой безопасности на уроках физкультуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - о взаимосвязи здоровья и образа жизни человека, дыхательный режим и его значение (5- 7кл.) - о физической культуре в развитии личности (8-9кл.) <p>2. Ознакомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с историей развития олимпийского движения в России (5-9 кл.) - со значением занятий физической культурой для здоровья человека (5-9) <p>3. Воспитание интереса к здоровому образу жизни</p>	«Веселые задачи», «Контроль осанки» «Пустое место»	Правила техники безопасности	
2		Основы знаний о физической культуре	<p>1.Ознакомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с построением, содержанием, правилами подбора упражнений и дозировкой физической нагрузки, корригирующей и оздоровительной гимнастики (5-7 кл) -с современными системами физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)(8-9кл) <p>2. Развитие физических качеств во время выполнения физических упражнений</p> <p>3. Воспитание интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями</p>	«Запрещенное движение», «Контроль осанки»	Комплекс упражнений гигиенической гимнастики	

3		Способы деятельности	1.Ознакомление: - с ведением дневника самонаблюдения (5-7кл) - с оценкой эффективности занятий физическими упражнениями по ЧСС (8-9 кл) - упражнения для осанки;	«День и ночь», «Веселая зарядка» «Перестрелка»	Комплекс упражнений гигиенической гимнастики	
4		Способы деятельности	1.Ознакомление: - с комплексом упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (5-7 кл) - с составлением индивидуальных комплексов занятий (8-9 кл)	«День и ночь», «Веселая зарядка»	Комплекс упражнений гигиенической гимнастики	
5		Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Здоровье формирующие системы физвоспитания	1.Закрепление: - ОРУ с предметами - ЛФК по заболеваниям (5-7 кл) - Чередование бега и ходьбы в умеренном темпе(8-9кл.)	«Кольцо на палочке»	Упражнения у стены на осанку	
6		Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	1.Закрепление: - ОРУ с предметами - ЛФК по заболеваниям (5-7 кл) - смешанный тип дыхания (8-9)	«Птички» «картошка»	Упражнения у стены на осанку	
		Здоровье формирующие системы физвоспитания	- комплекс № 1 из ритмо-темповых и пластических движений (8-9 кл)			

7		Оздоровительная и корректирующая гимнастика. Здоровье формирующие системы физвоспитания	1. Освоение - ОРУ с малыми и набивными мячами - ЛФК по заболеваниям (5-7 кл) - комплекса № 2 из ритмо-темповых и пластических движений (8-9 кл)	«Птички», «Дни недели» «Перестрелка»	Упражнения у стены на осанку	
8		Оздоровительная и корректирующая гимнастика. Здоровье формирующие системы физвоспитания	1. Закрепление - умения выполнять ОРУ с малыми и набивными мячами - упражнений для различных типов дыхания (5-7 кл) - комплекса № 2 из ритмо-темповых и пластических движений (8-9 кл)	«Мыши в кладовке», «Пустое место»	Дыхательные упражнения	
9		Легкая атлетика	1. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой 2. Освоение: - техники высокого старта с небольшим ускорением (5-8 кл) Повторение: - техники низкого старта с произвольным ускорением (8-9 кл) - равномерного бега в чередовании с ходьбой	«Пустое место» «маленькие ножки бежали по дорожке»	Приседания на полной стопе	
10		Легкая атлетика	1. Закрепление: - техники бега в эстафетах - техники высокого старта с ускорением до 30 м (5-7 кл) - техники низкого старта с произвольным ускорением (8-9 кл) - спокойный бег с преодолением простейших препятствий (8-9)	Эстафеты из различных исходных положений, «краски» «картошка»	Приседания на полной стопе	

11		Легкая атлетика	1. Оценка техники выполнения: - техники высокого старта с ускорением до 30 м (5-7 кл) - техники низкого старта с произвольным ускорением (8-9 кл) - спокойный бег с преодолением простейших препятствий(8-9)	Зачет «Невод» «Краски», «весёлые эстафеты»	Приседания на полной стопе	
12		Легкая атлетика	1. Тест: прыжок в длину с места (5-9 кл) 2. Освоение техники метания малого мяча - с разбега на дальность, в цель (5-9 кл)	тест «Чей прыжок красивее всех»	Прыжки в длину с места	
13		Легкая атлетика	1. Закрепление техники метания малого мяча - с разбега на дальность, в цель (5-9 кл) 2. Развитие силовых качеств, координации	«Точно в мишень», «Самый меткий»	Дыхательные упражнения	
14		Легкая атлетика	1. Оценка техники метания малого мяча - с разбега на дальность, в цель (5-9 кл) 2. Развитие силовых качеств, координации	«Точно в мишень», «Самый меткий»	Дыхательные упражнения	
15		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	1. Освоение -упр. для органов дыхания (5-7кл) 2. Совершенствование -ОРУ в движении, соблюдая ритм темп -развитие силовых качеств(8-9)	Зачет «Кто дальше?», «Меткий стрелок»	Дыхательные упражнения	
16		Здоровье формирующие системы физвоспитания	1. Закрепление - упр. разными типами дыхания(5-7) - преодоление в ходьбе простейших препятствий - ходьба с сохранением осанки(8-9)	Зачет «Дни недели», «Краски»	Ходьба на месте с правильной осанкой	

17		Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Здоровье формирующие системы физвоспитания	1.Повторение комплекса упражнений дыхательной гимнастики -освоение упражнений на гимнастической стенке (5-7 кл) 2.Повторение комплекса ритмо-темповых и пластических движений, - упр. лёжа на спине, животе (8-9 кл)	«Осень», «Свободное место»	Упражнение «рыбка»	
18		Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Здоровье формирующие системы физвоспитания	1.Повторение упражнений: -для различных типов дыхания 2.Закрепление: -умения выполнять упражнения на гимнастической стенке (5-7 кл.) 3.Повторение комплекса №1 из ритмо-темповых и пластических движений (8-9 кл)	«Осень», «Свободное место»	Упражнение «рыбка»	
19		Оздоровительная и корригирующая гимнастика Здоровье формирующие системы физвоспитания	1.Освоение: -ОРУ на гимнастической скамье (5-7 кл) 2.Закрепление выполнения - комплекса из ритмо-темповых и пластических движений (8-9 кл) - упр. для органов зрения (5-9)	«Море волнуется» «Краски»	Упражнение на равновесие	
20		Гимнастика Здоровье формирующие системы физвоспитания	-Освоение строевых упражнений, упражнений в ходьбе, танцевальных движений, прыжков через скакалку на месте и в движении (5-7 кл) -Освоение комплексов ЛФК по заболеваниям (8-9кл)	«Стоп, хоп, раз» «Сидя по-турецки» «Ловкие ноги»	Ходьба на месте с высоким подниманием бедер	

21		Гимнастика Здоровье формирующие системы физвоспитания	-Оценка выполнения строевых упражнений, упражнения в ходьбе, танцевальных движений, прыжков через скамейку на месте и в движении (5-7кл) -элементы акробатики (5-9) (перекаты, полушпагаты, упоры). -Закрепление выполнения комплексов ЛФК по заболеваниям (8-9кл)	Зачет «Стоп, хоп, раз» «Сидя по-турецки» «Ну-ка донеси»	Упражнения на осанку	
22		Гимнастика Здоровье формирующие системы физвоспитания	Освоение: - опорный прыжок на горку гимнастический матов(8-9); -Закрепление техники выполнения акробатических упражнений (5-7 кл), строевых упр., перестроений. - упражнения для правильной осанки(5-9)	«Веселая зарядка» «Дни недели»	Упражнение «группировки»	
23		Гимнастика Здоровье формирующие системы физвоспитания	-Оценка техники выполнения акробатических упражнений (5-7 кл) -Совершенствование выполнение комплексов ЛФК по заболеваниям (8-9 кл) -основные приёмы самоконтроля (5-9)	Зачет «Дни недели» «Черепahi»	Упражнение «группировки»	
24		Гимнастика Здоровье формирующие системы физвоспитания	-Освоение комбинаций из ранее освоенных упражнений (5-7 кл) -Оценка выполнения комплексов ЛФК по заболеваниям (8-9 кл) -преодоление полосы препятствий	Зачет «черепahi» «Петухи»	Перекат в группировке	

25		Гимнастика Здоровье формирующие системы физвоспитания	-Оценка выполнения комбинаций из ранее освоенных упражнений (5-7кл) -Освоение комплексов упражнений на определённую группу мышц(8-9) -лазанье по гимнастической стенке, скамейке.	Зачет «Черепаша»	Упражнение «велосипед»	
26		Гимнастика Общая профессионально-прикладная физическая подготовка	-Освоение опорного прыжка (5-7 кл) - Освоение опорного прыжка (8-9 кл), совершенствование упражнений на определённую группу мышц - Освоение: -висов на гимнастических брусьях (5-9 кл)	«Черепаша»	Упражнение «велосипед»	
27		Гимнастика Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	-Закрепление техники выполнения опорного прыжка (5-7 кл) -Освоение: выполнения комбинации на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки (8-9 кл) - упражнения для органов зрения(5-9кл)	«Длинная скакалка» Зачет	Упражнение «велосипед»	
28		Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Закрепление: - выполнения комбинации на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки(5-9 кл) - упражнения для органов зрения(5-9кл)	Зачет «Длинная скакалка» «Полоса препятствий»	Прыжки из полу приседа	
29		Оздоровительная и корректирующая гимнастика	Освоение: -упражнений лёжа на спине, животе (5-7 кл) -упражнения для сердечно-сосудистой системы(5-9) -полосы препятствий, включающий разные способы ходьбы, бега, висов. (9-11 кл) ОФП	«Стоп, хоп, раз» «Барабан» «Полоса препятствий»	Прыжки из полу приседа	

30		Оздоровительная и корректирующая гимнастика	-закрепление элементов акробатики и танцевальных движений (5-7) -ОРУ с набивными мячами (8-9)	«Стоп, хоп, раз» «Барабан» «Полоса препятствий»	Прыжки из полу приседа	
31		Оздоровительная и корректирующая гимнастика	-Освоение комбинации на гимнастическом бревне, состоящей из ранее разученных упражнений в ходьбе и равновесии (5-7 кл) -Освоение полосы препятствий, включающей разные способы лазаний и перелезание. ОФП (8-9кл.)	«Ходьба и бег по гимнастической скамейке» «Петухи» «Полоса препятствий»	Приседания на полной стопе	
32		Оздоровительная и корректирующая гимнастика	-Оценка выполнения комбинации на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки (5-7кл) -Освоение полосы препятствий, включающей разные способы лазания и перелезание ОФП (8, 9кл)	Зачет «Зоопарк» «Петухи» «Полоса препятствий»	Упражнение на равновесие	

№ урока	Дата	Раздел программы	Основная направленность	Название игр	Домашнее задание	примечание
33		Лыжная подготовка Здоровье формирующие системы физвоспитания	Техника безопасности по лыжной подготовке(5-9) -Значение занятий лыжным спортом для здоровья(5-9) -ОРУ с лыжными палками (5-9)	«Кольцо на палочке» «Птички» «Краски»	Комплекс утренней гигиенической гимнастики	

34	Лыжная подготовка Здоровье формирующие системы физвоспитания	1 Освоение: -техники передвижения попеременным душажным ходом, одновременным душажным ходом; (5-9) 2.Закрепление: -повороты переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж (5-9)	«Кто дальше прокатится?» «Собери предметы»	Комплекс утренней гигиенической гимнастики
35	Лыжная подготовка Здоровье формирующие системы физвоспитания	-Повторение ОРУ с предметами (5-7кл) -Закрепление техники передвижения попеременным душажным ходом, одновременным душажным ходом; (5-9) -Поворот на месте махом	«Мыши в кладовке» «Свободное место»	Повторение элементов комплекса
36	Лыжная подготовка Здоровье формирующие системы физвоспитания.	Освоение: -спуск со склона в основной стойке;(5-7) -переход с одновременных ходов на попеременные.(8-9) Совершенствование: -техники передвижения попеременным душажным ходом, одновременным душажным ходом; (5-9)	«Кто дальше прокатится?» «Пройди в ворота»	Приседания на полной стопе
37	Лыжная подготовка Здоровье формирующие системы физвоспитания.	Освоение: -передвижение коньковым ходом (8-9); - торможение и повороты способом «плуг» (5-7); Закрепление: -попеременных, одновременных ходов. -повторное прохождение дистанции с отдыхом(5-9)	«Кто дальше прокатится?» «Пройди в ворота»	Приседания на полной стопе
38	Лыжная подготовка Здоровье формирующие системы физвоспитания.	Освоение: -техники подъёма на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» (5-7кл) Совершенствование: -техники коньковым ходом (8-9кл) -прохождение дистанции (5-9)	Эстафеты с метанием снежков. «кто дальше?»	Прыжки через скакалку.

39		Лыжная подготовка Здоровье формирующие системы физвоспитания.	Совершенствование лыжных ходов (5-9); -спуск и подъём, -прохождение ворот при спуске; - прохождение дистанции (5-9)	Зачёт «Борьба за мяч» «собери предметы»	Упражнение «велосипед»	
40		Лыжная подготовка Здоровье формирующие системы физвоспитания.	Освоение: - Круговая эстафета с передачей лыжных палок (5-9) Совершенствование: -прохождение дистанцию	Эстафеты с метанием снежков. «кто дальше?»	Упражнение «велосипед»	
41		Подвижные игры. Спортивные игры	-Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. -Элементы баскетбола. Освоение стойки и передвижения игрока (5-7кл) -Повторение техники выполнения стойки и передвижения игрока (8-9кл)	«Борьба за мяч»	Упражнение «велосипед»	
42		Подвижные игры. Спортивные игры	-Закрепление ведения мяча на месте и в движении (5-7кл) -Закрепление техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (8-9кл)	«Школы мяча» «Мини – баскетбол»	Упражнение «велосипед»	
43		Подвижные игры. Спортивные игры	Контроль ЧСС ОРУ с мячами -Освоение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении (5-7кл) -Повторение техники передачи одной рукой от плеча, броска мяча от плеча и из-за головы (8-9кл)	«Школы мяча» «Мини – баскетбол»	Сгиб – разгиб рук	

44	Подвижные игры. Спортивные игры	Освоение техники игры, тактических действий в игре мини-баскетбол (5-9 кл)	«Мини – баскетбол»	Сгиб – разгиб рук	
45	Подвижные игры. Спортивные игры	-Освоение упражнений на напряжение и расслабление мышц, на согласование движений и дыхания (5-7) -Освоение, стилизованных ОРУ, с большей амплитудой движений в сочетании с дыхательными укреплениями (8-9) -игра в мини-баскетбол(5-9)	«Свободное место» «Карусель с обручами»	Дыхательные упражнения	
46	Подвижные игры. Спортивные игры	-Повторение упражнений на напряжение и расслабление мышц, на согласование движений и дыхания (5-7кл) -Повторение стилизованных ОРУ с большей амплитудой движений в сочетании с дыхательными упражнениями (8-9кл)	«Свободное место» «Карусель с обручами»	Дыхательные упражнения	
47	Подвижные игры. Спортивные игры	Освоение: -техники броска мяча в кольцо (5-7кл) -повторение техники бросков мяча в кольцо (8-9кл)	Игры с мячом эстафеты «Охотники и утки»	Сгиб – разгиб рук	
48	Подвижные игры. Спортивные игры	-Закрепление техники выполнения ведения мяча с последующим броском в корзину в эстафетах (5-9кл)	Игры с мячом эстафеты «Охотники и утки»	Сгиб – разгиб рук	
49	Подвижные игры. Спортивные игры	Элементы волейбола. -Освоение перемещений и стоек в волейболе (5-7) -Повторение техники перемещений с мячом и без мяча(5-9) -Освоение передачи мяча через сетку двумя руками сверху и снизу в парах (5-7кл) -Повторение техники передачи мяча через сетку двумя руками сверху в парах (8-9)	«Ловушки с мячом» эстафеты	Сгиб – разгиб рук	

50	Подвижные игры. Спортивные игры	-Освоение передачи мяча через сетку двумя руками сверху и снизу в парах (5-7 кл) -Повторение техники передачи мяча через сетку двумя руками сверху в парах (8-9)	«Сетбол» «Баскетбол» игра по упрощённым правилам волейбола	Прыжки из полу приседа
51	Подвижные игры. Спортивные игры	-Освоение нижней прямой подачи (5-7кл) -Повторение техники выполнения нижней прямой подачи (8-9 кл)	«Пионербол» Игра по упрощенным правилам волейбола	Прыжки из полу приседа
52	Подвижные игры. Спортивные игры	Освоение тактики игры: -в «Пионербол» (5-7 кл) -в волейбол (8-9 кл)	«Пионербол» Игра по упрощенным правилам волейбола	Прыжки из полу приседа
53	Подвижные игры. Спортивные игры	Освоение тактики игры: -в «Пионербол» (5-7 кл) -в волейбол (8-9 кл)	«Краски» «Дни недели»	Прыжки через скакалку
54	Подвижные игры. Спортивные игры	Освоение техники игры: -в «Пионербол» (5-7) -в волейбол (8-9)	«Краски» «Дни недели»	Прыжки через скакалку
55	Подвижные игры. Спортивные игры	-Совершенствование верхней, нижней передачи в парах, у стены;(5-7) -прямой нападающий удар, комбинации из освоенных элементов (8-9)	«Дни недели» «Пустое место»	Прыжки через скакалку
56	Подвижные игры. Спортивные игры	Освоение техники игры: -в «Пионербол» (5-7) -в волейбол (8-9)	Зачёт «Пустое место»	Прыжки через скакалку
57	Лёгкая атлетика	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторение техники: -Низкого старта с небольшим ускорением (5-7 кл) -Низкого старта с произвольным ускорением (8-9 кл)	«Пустое место» «Невод»	Приседания на полной стопе

58		Лёгкая атлетика	-Закрепление техники бега в эстафетах из различных исходных положений (5-7 кл) -Закрепление техники бега по пересечённой местности в чередовании с ходьбой (8-9 кл) -упражнения на восстановление дыхания(5-9)	Эстафеты «Невод»	Приседания на полной стопе	
59		Лёгкая атлетика	-Оценка техники выполнения бега с низкого старта с произвольным ускорением до 30м (5-9 кл) Закрепление техники метания малого мяча: -с разбега на дальность (5-9 кл) Тест – броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек.	Зачёт «Невод»	Приседания на полной стопе	
60		Лёгкая атлетика	Оценка техники метания теннисного мяча (5-9) Игра «Русская лапта)	«Кошка и воробьи» «Кто дальше»	Прыжки в длину с места	
61		Основы знаний о физической культуре	Повторение: -оказание первой медицинской помощи при ушибах, царапинах (5-9кл) -составление конспектов индивидуальных занятиях (5-8 кл) -методики оценки, эффективности системы занятий физических упражнений (8-9кл)	Зачёт «Кто дальше» опрос	Прыжки в длину с места	
62		Основы знаний о физической культуре	-понятие культура здоровья, взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни (5-7кл) -технологии планирования самостоятельных занятий. Расчет индекса здоровья (8-9 кл)	Опрос «Точно в мишень»	Метание в цель и на дальность	
63		Подвижные игры. Спортивные игры	Закрепление технических умений работы с мячом самостоятельно (5-9 кл)	«Самый меткий» «Кто дальше»	Метание в цель и на дальность	
64		Подвижные игры. Спортивные игры	Закрепление технических умений работы с мячом самостоятельно (5-9 кл)	«Кто дальше» «Длинная скакалка»	Метание в цель и на дальность	

65		Подвижные игры. Здоровье формирующие системы физвоспитания	«Перестрелка», линейные эстафеты, - упражнения на восстановление дыхания.	Закрепление технических умений работы с мячом самостоятельно (5- 9 кл)	Комплекс утренней гигиенической гимнастики	
66		Подвижные игры. Спортивные игры	Закрепление технических умений работы с мячом самостоятельно (5-9 кл)	Закрепление технических умений работы с мячом самостоятельно (5- 9 кл)	Комплекс утренней гигиенической гимнастики	
67		Подвижные игры. Спортивные игры	Закрепление технических умений работы с мячом самостоятельно (5-9 кл)	Закрепление технических умений работы с мячом самостоятельно (5- 9 кл).	Игры с мячом	
68		Подвижные игры. Спортивные игры	Закрепление технических умений работы с мячом самостоятельно (5-9 кл)	Элементы футбола, волейбола, баскетбола.	Игры с мячом	

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	11	177	164-176	151-163	135-150	134	164	150- 163	136- 149	119- 135	118
		12	187	174-186	161-173	145-160	144	168	155- 167	142- 154	126- 141	125
		13	198	185-197	172-184	156-171	155	176	165- 175	154- 164	139- 153	138
		14	208	195-207	182-194	166-181	165	188	174- 187	160- 173	144- 159	143
		15	217	204-216	191-203	175-190	174	194	180- 193	166- 179	150- 165	149
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	11	9	7-8	5-6	3-4	2	15	12-14	8-11	4-7	3
		12	10	8-9	6-7	4-5	3	16	13-15	8-12	5-7	4
		13	11	8-10	6-7	4-5	3	17	14-16	9-13	5-8	4
		14	12	9-11	7-8	5-6	4	18	15-17	10-14	6-9	5
		15	13	10-12	7-9	5-6	4	19	16-18	11-15	6-10	5
	Сгибание и	11	22	19	16	13	10	16	14	11	9	6
		12	25	21	18	15	12	18	15	12	10	7

3.	разгибание рук в упоре лежа, раз	13	28	24	21	17	14	19	16	14	11	8
		14	31	27	23	19	16	20	17	15	12	9
		15	34	30	26	21	18	21	18	16	13	10

Продолжение таблицы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	11	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
		12	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
		13	13	12	11	10	9	11	10	9	8	7
		14	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
		15	15	14	13	12	11	13	12	11	10	9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	11	14	13	12	11	10	11	10	9	8	7
		12	15	14	13	12	11	12	11	10	9	8
		13	16	15	14	13	12	13	12	11	10	9
		14	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10
		15	18	17	16	15	14	15	14	13	12	11
		11	24	22	20	18	16	19	18	17	16	15
		12	25	23	21	19	17	20	19	18	17	16

6.	Приседания за 30 сек., раз	13	26	24	22	20	18	21	20	19	18	17
		14	27	25	23	21	19	22	21	20	19	18
		15	28	26	24	22	20	23	22	21	20	19

Продолжение таблицы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	11	1200	1100	1000	900	800	1100	1000	900	800	700
		12	1250	1150	1050	950	850	1150	1050	950	850	750
		13	1300	1200	1100	1000	900	1200	1100	1000	900	800
		14	1350	1250	1150	1050	950	1250	1150	1050	950	850
		15	1400	1300	1200	1100	1000	1300	1200	1100	1000	900
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	11	36	31	26	21	16	31	26	21	16	11
		12	37	32	27	22	17	32	27	22	17	12
		13	39	34	29	24	19	34	29	24	19	14
		14	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
		15	42	37	32	27	22	37	32	27	22	17
		11	40	33	25	18	12	45	36	28	22	13
		12	45	37	29	21	14	50	40	32	25	15

9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	13	50	41	32	24	16	55	44	35	28	17
		14	55	45	35	27	18	60	48	38	31	19
		15	60	49	39	30	20	65	52	42	34	21

Продолжение таблицы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из- за головы в положении сидя, см	11	440	410	380	350	320	370	345	320	295	270
		12	480	450	420	390	360	400	375	350	325	300
		13	520	490	460	430	400	430	405	380	355	330
		14	560	530	500	470	440	460	435	410	385	360
		15	600	570	540	510	480	490	465	440	405	390

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

В силу определённых причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группе обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинство ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшее занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учётом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), а также с учётом динамики физической подготовленности и прилежания.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ, ОТНОСЯЩИХСЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СМГ 5-9 классы

оценки	№/п	Содержание
«5»	1	Уметь вести дневник самонаблюдений
	2	Уметь выполнять комплексы на развитие дыхания
	3	Уметь выполнять комплексы оздоровительной направленности.
	4	Уметь выполнять технические приёмы по разделам программы
	5	Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов при выполнении контрольных упражнений.
«4»	1	При ведении дневника допускать ошибки
	2	Выполнять комплексы на развитие дыхания с ошибками
	3	Уметь повторять комплексы оздоровительной направленности.
	4	Выполнять технические приёмы по разделам программы с ошибками
	5	Демонстрировать физическую подготовленность без прироста результатов при выполнении контрольных упражнений.
«3»	1	При ведении дневника допускать грубые ошибки
	2	Выполнять комплексы на развитие дыхания с грубыми ошибками
	3	Уметь повторять комплексы оздоровительной направленности с ошибками

	4	Выполнять технические приёмы по разделам программы с грубыми ошибками.
	5	Демонстрировать физическую подготовленность с ухудшением результатов при выполнении контрольных упражнений.
Критерии оценки учащихся при демонстрации физической подготовленности		
оценки	№/п	Название норматива
5-9 классы		
«5»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками носков ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - см)
	3	Бег в спокойном темпе.-м
	4	Прыжок в длину с места - см
	5	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу -м
«4»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками подъёма стоп ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - см) – повторение результата
	3	Бег в спокойном темпе.-м – повторение результата
	4	Прыжок в длину с места – см – повторение результатов.
	5	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу –м – повторение результатов
«3»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками голени ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - см) – ухудшение результатов
	3	Бег в спокойном темпе.-м – ухудшение результатов.
	4	Прыжок в длину с места – см – ухудшение результатов
	5	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу –м – ухудшение результатов.

Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся СМГ «А»

Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся СМГ «А» проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей предварительного и итогового контроля.

Состояние организма обучающихся оценивается на основании сравнения показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), устойчивости организма к гипоксии (проба Штанге), силы мышц ведущей руки, координации движений со средними возрастными значениями.

ЧСС определяется методом пальпации на лучезапястной артерии в состоянии покоя и после функциональных проб с нагрузками (Мартине-Кушелевского).

Таблица 1

Процентильное распределение значений ЧСС у детей и подростков
(НижГМА, 2010)

Возраст (лет)	Пол	Процентильное распределение ЧСС, уд/мин						
		5	10	25	50	75	90	95
11	М	66	70	75	80	85	94	103
	Д	68	75	82	83	89	94	106
12	М	62	70	78	79	84	92	98
	Д	65	70	76	83	94	98	104
13	М	64	68	74	77	84	96	100
	Д	69	73	76	81	94	97	103
14	М	62	67	75	78	88	94	102
	Д	60	72	76	83	90	98	105
15	М	62	67	70	76	86	92	98
	Д	62	66	75	78	88	96	100

АД измеряется тонометром в положении исследуемого сидя. Производятся 3 последовательных измерения и рассчитывается среднее значение артериального давления.

Таблица 2

Процентильное распределение значений АД у детей и подростков
(НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, 2006)

Возраст (лет)	Пол	Процентильное распределение САД, мм рт.ст.						
		5	10	25	50	75	90	95
11	М	86	90	96	104	112	120	122
	Д	84	88	96	104	112	120	126
12	М	89	93	100	108	116	122	126
	Д	90	94	100	109	116	124	128
13	М	90	94	102	111	116	124	130
	Д	90	98	104	113	118	130	134
14	М	92	100	108	114	122	130	135
	Д	95	99	101	111	114	128	133
15	М	101	103	111	117	125	135	139
	Д	92	99	103	110	117	126	131
Процентильное распределение ДАД, мм рт.ст.								
11	М	46	48	54	58	64	72	74
	Д	48	52	54	60	64	70	74
12	М	47	51	55	62	66	72	75
	Д	48	52	56	62	66	72	76
13	М	48	54	58	64	68	76	80
	Д	52	54	58	64	72	76	78

14	М	52	56	62	66	70	76	82
	Д	54	56	59	66	69	75	80
15	М	55	56	66	72	76	82	86
	Д	55	57	60	66	70	76	80

Устойчивость организма к гипоксии оценивается по результатам пробы Штанге. Время задержки дыхания на входе определяется в положении стоя. После полного вдоха и выдоха в медленном темпе обследуемый производит глубокий вдох и задерживает дыхание максимально долго, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируется по секундомеру.

Таблица 3

Средние возрастно-половые значения пробы Штанге
у детей и подростков
(НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, НижГМА, 2010)

Возраст, лет	Проба Штанге, с	
	М	Д
11	31-48	27-41
12	37-52	27-43
13	39-54	31-45
14	41-56	32-47
15	41-63	33-47

Литература

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т.Ш. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. – С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., Кушнир С.М. Нейроциркуляторная дистония у подростков. - Тверь: Губернская медицина, 2000. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И. Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 1993. -№ 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
15. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
17. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
18. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
19. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
20. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.
21. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
22. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
24. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 19-22.
25. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.

