

«Рассмотрено»

На заседании МО №1

от 29.08.2025

председатель МО _____

«Проверено»

Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Реабилитационная
школа-интернат «Восхождение» г.о.
Чапаевск»

_____ Н.А. Калабекова

Приказ №160 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к
специальной медицинской группе**

5- 9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 и резистентности 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 за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Программа для обучающихся СМГ «А» соотносится с федеральным государственным стандартом общего образования по физической культуре.

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». Она 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.

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

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся

возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

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, плавание.

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

корректирующее 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.

Раздел «Плавание» содержит перечень упражнений для изучения техники различных способов плавания. Плавание является оптимальным средством физического воспитания при различных функциональных отклонениях и заболеваниях. В связи с отсутствием на базе школы бассейна, данный раздел реализуется через изучение теоретической части.

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.

Планирование учебного процесса. Задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» решаются в результате системы планомерно организованных занятий в ходе проведения уроков адаптивной физической культуры. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую учебную четверть. Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корректирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не

выделяется. Оздоровительная и коррегирующая 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.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ занимаются с обучающимися класса согласно расписанию занятий, но по программе для обучающихся данной категории, исключающей повышенные нагрузки.

Уроки физической культуры для обучающихся СМГ отличаются учебной программой, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

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

№, п/п	Раздел программы	Классы				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Основы знаний	5	5	5	5	5
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)					
2.1	• оздоровительная и коррегирующая гимнастика	22	22	22	22	22
2.2	• легкая атлетика	21	21	21	21	18
2.3	• волейбол	9	9	9	12	12
2.4	• баскетбол	9	10	11	12	12
2.5	• подвижные игры	6	5	4	3	3
2.6	• гимнастика	12	12	12	12	12
2.7	• лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2.8	• плавание					
ИТОГО		102	102	102	102	102

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.

Требования к обучающимся:

1. Знать о правильном питании и двигательном режиме обучающихся СМГ «А».
2. Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.

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; 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,

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 положениями и движениями рук. Поднимание 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 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 подниманием 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).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

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.

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 (1х1 м) и горизонтальную (1х1 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять команды высокого старта.
2. Уметь выполнять прыжки на заданную длину.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с двух-трех шагов разбега.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами.
2. Уметь выполнять передачи волейбольного мяча над собой.

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), перекидывая 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча от плеча одной рукой.
2. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения и остановки.

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.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

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. 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 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять подъем «полуёлочкой».
2. Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.

ПЛАВАНИЕ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Способы плавания.

Средства для формирования навыков и умений

Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс.

Скольжение с движениями рук и дыханием. Скольжение с движениями рук и ног. Согласование движений ног и рук с дыханием. Плавание с доской. Плавание в полной координации. Старты из воды. Повторное проплывание отрезков 15 - 25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 м. Игры и развлечения на воде.

Требования к обучающимся:

1. Знать о способах плавания.
2. Уметь согласовывать движения ног и рук с дыханием.

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.

Требования к обучающимся:

1. Знать о построении и содержании оздоровительных занятий.
2. Знать правила чередования нагрузки и отдыха.

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 поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. 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, 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). 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 положениями и движениями рук. Поднимание 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).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

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 90^0 , на 180^0 . 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 180^0 . 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 (1х1 м) и горизонтальную (1х1 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять старт с опорой на одну руку.
2. Уметь выполнять прыжки с высоты на мягкость приземления.
3. Уметь метать мяч в горизонтальную цель с двух-трех шагов разбега.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять нижнюю передачу мяча.
2. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча у стены.

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), перекидывая 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.
2. Уметь выполнять броски в корзину одной рукой после ведения.

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.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.

2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять торможение «упором».
2. Уметь выполнять спуски с поворотами «упором».

ПЛАВАНИЕ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Влияние плавания на здоровье.

Средства для формирования навыков и умений

Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс. Скольжение с движениями рук и дыханием. Скольжение с движениями рук и ног. Согласование движений ног и рук с дыханием. Плавание с доской. Плавание в полной координации. Старты из воды. Повторное проплывание отрезков 15 - 25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 м. Игры и развлечения на воде.

Требования к обучающимся:

1. Знать о влиянии плавания на здоровье.

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».

Требования к обучающимся:

1. Знать основные правила и способы развития физических качеств.
2. Знать основные приемы 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 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).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

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 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 2-3 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять старты из различных исходных положений.
2. Уметь выполнять прыжки в длину с места.
3. Уметь метать мяч на заданное расстояние.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча назад за голову.
2. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.

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), перекидывая 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 180^0 , 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять остановку прыжком и в два шага.
2. Уметь выполнять бросок в корзину в движении после двух шагов.

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.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

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.

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 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. 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 с подскоком. Переменный шаг. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Элементы вальса. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять одношажный одновременный ход.
2. Уметь выполнять поворот на месте махом.

ПЛАВАНИЕ

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Виды водного спорта.

Средства для формирования навыков и умений

Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди,

брасс. Скольжение с движениями рук и дыханием. Скольжение с движениями рук и ног. Согласование движений ног и рук с дыханием.

Требования к обучающимся:

1. Знать виды водного спорта

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.

Требования к обучающимся:

1. Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.
2. Знать правила организации и проведения туристических походов.

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 поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие 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).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

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 180^0 . 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 (1х1 м) и горизонтальную (1х1 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять бег с преодолением препятствий.
2. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на дальность отскока от стены.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь отбивать мяч кулаком через сетку.
2. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи.

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), перекладывая 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.

Требования к обучающимся:

1. Знать действия игрока в защите.
2. Уметь выполнять штрафной бросок.

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.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

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. 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. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться коньковым ходом.
2. Уметь выполнять поворот переступанием в движении.

ПЛАВАНИЕ

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

Средства для формирования навыков и умений

Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс. Скольжение с движениями рук и дыханием. Скольжение с движениями рук и ног. Согласование движений ног и рук с дыханием. Плавание с доской. Плавание в полной координации. Старты из воды. Имитация поворота. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Повторное проплывание отрезков 15 - 25 м. Плавание с равномерной скоростью до 150 м. Игры и развлечения на воде.

Требования к обучающимся:

1. Знать вспомогательные средства для занятий плаванием.

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.

Требования к обучающимся:

1. Знать о значении регулярных занятий физической культурой для укрепления здоровья.
2. Знать 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 поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие 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 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. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными 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, асимметричными) положениями и движениями 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).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

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 90^0 , 180^0 , 360^0 . 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 180^0 . 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 (1х1 м) и горизонтальную (1х1 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять пятерной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на дальность с трех-пяти шагов разбега.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять прием мяча, отраженного сеткой.
2. Уметь выполнять прямой нападающий удар.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

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. 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 полупрыжка. 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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ловлю мяча с полупрыжка.
2. Уметь вести мяч без зрительного контроля.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

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.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом.
2. Уметь проходить несколько ворот при спуске.

ПЛАВАНИЕ

Теоретические сведения

Техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Правила проведения соревнований по плаванию.

Средства для формирования навыков и умений

Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс. Скольжение с движениями рук и дыханием. Скольжение с движениями рук и ног. Согласование движений ног и рук с дыханием. Имитация поворота. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.

Требования к обучающимся:

1. Знать правила соревнований по плаванию.
2. Знать способы транспортировки пострадавшего в воде.

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
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11	22	19	16	13	10	16	14	11	9	6
		12	25	21	18	15	12	18	15	12	10	7
		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
6.	Приседания за 30 сек., раз	11	24	22	20	18	16	19	18	17	16	15
		12	25	23	21	19	17	20	19	18	17	16
		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

№ 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
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	11	40	33	25	18	12	45	36	28	22	13
		12	45	37	29	21	14	50	40	32	25	15
		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

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (5 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие														
	1-2 четверть														
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Основы знаний															
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+														
Правила выполнен. дом. заданий				+											
Права и обязанности игроков							+								
Строевые упражнения															
Повторение изученн. строевых упр.	+	+	+	+	+	+									
Размыкание и смыкание на месте							+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом										+	+	+	+	+	+
ОРУ															
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+												
Сидя и лежа на полу				+	+	+									
С волейбольными мячами							+	+	+						
С набивными мячами 1 кг										+	+	+			
Со скакалками													+	+	+
Волейбол															
Стойка игрока, перемещ. в стойке	+	+	+												
Броски и ловля мяча	+	+	+												
Броски и ловля мяча в парах	+	+	+												
Верхняя передача мяча				+	+	+									
Перед мяча над собой				+	+	+									
Верхняя передача мяча у стены				+	+	+									
Черед. передач над собой и в стену				+	+	+									
Верхняя передача мяча в парах							+	+	+						
Передача мяча через сетку							+	+	+						
Поточная передача мяча в колонн.							+	+	+						
Передача мяча в треугольнике							+	+	+						
Передача мяча в кругу							+	+	+						
Нижняя передача мяча										+	+	+			
Нижняя прямая подача													+	+	+
Бросок наб. мяча сидя из-за головы										+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди										+	+	+			
Игры и эстафеты															
«Кто больше?»	+	+	+												
«Свеча»				+	+	+									
«Мяч в воздухе»							+	+	+						
«Отбей мяч»										+	+	+			
«Пионербол»													+	+	+
Игра по упрощенным правилам													+	+	+
Эстафеты			+			+			+						

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (5 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	+																	
Значение занятий лыжным спортом для здоровья		+																
Дыхательная система и ее функции при занятиях физич упражнениями				+														
Строевые упражнения																		
Повторение изученных строевых упражнений с лыжами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка																		
Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж	+	+	+															
Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж					+	+	+											
Скользкий шаг	+	+	+	+	+	+												
Попеременный двухшажный ход	+	+	+															
Одновременный бесшажный ход				+	+	+												
Одновременный двухшажный ход	+	+	+															
Спуски со склона				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Торможение «плугом»				+														
Поворот «плугом»					+													
Поворот «полуплугом»						+	+	+	+									
Повороты переступанием в движен							+	+	+									
Спуски с торможением										+	+	+	+	+	+			
Спуски с поворотами													+	+	+	+	+	+
Подбирание предм во время спуска										+	+	+	+	+	+			
Прохождение ворот при спуске													+	+	+	+	+	+
Подъем на склон скользющ. шагом				+	+	+												
Подъем на склон «лесенкой»							+	+	+									
Подъем на склон «ёлочкой»										+	+	+						
Подъем на склон «полуёлочкой»													+	+	+	+	+	+
Повторное прохождение отрезков	+	+	+	+	+	+												
Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1 км)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты																		
Встречные эстаф. с этапом до 50 м	+	+	+															
Линейные эстаф. с этапом до 50 м				+	+	+												
«Кто дальше прокатится?»							+	+	+									
«Подними предмет»										+	+	+						
Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м													+	+	+			
«Пройди в ворота»																+	+	+

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+																	
Права и обязанности игроков				+														
Дыхательн. режим и его значение												+						
Строевые упражнения																		
Повторение ранее пройденных перестроений	+	+	+	+	+	+												
Перестроение из кол по 1 в кол по 4 дроблением и обратно сведением							+	+	+	+	+	+						
Перестр. из кол по 1 в кол по 2 и 4 разведением и обратно слиянием													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С гимнастическими палками				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С баскетбольными мячами										+	+	+						
С набивными мячами 1 кг													+	+	+			
Специальные бег. и прыжк. упр.																+	+	+
Баскетбол																		
Стойка игрока, перемещ. в стойке	+	+	+															
Остан прыжк, пов без мяча и с мяч				+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Ловля и передачи мяча в парах и тр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Веден мяча в низк, ср и выс стойке	+	+	+	+	+	+												
Ведение мяча с измен напр. и скор							+	+	+	+	+	+						
Ведение мяча с измен высоты отск.													+	+	+			
Ведение одновременно двух мячей																+	+	+
Бр. мяча в кольцо от груди 2 рук.							+	+	+									
Бр. мяча в кольцо после вед. и ост.										+	+	+						
Вырывание и выбивание мяча	+	+	+															
Тактика свободного нападения				+	+	+												
Бросок наб. мяча сидя из-за головы													+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди																+	+	+
Игры и эстафеты																		
«Передал – садись!»	+	+	+															
«Слушай сигнал»				+	+	+												
«Охотники»							+	+	+									
«Кто больше?»										+	+	+						
«Набирайте очки»							+	+	+									
«Перестрелка»	+	+	+															
Эстафеты с элементами баскетбола				+	+	+												
Игра по упрощенным правилам										+	+	+	+	+	+	+	+	+

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Влияние семьи и сверстников на выбор здорового образа жизни				+														
Строевые упражнения																		
Перестр. из кол по 1 в кол по 2 и 4 разведением и обратно слиянием	+	+	+	+	+	+												
Повороты на месте по команде							+	+	+	+	+	+						
Повторение ранее пройденных строевых упражнений													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С набивными мячами 1 кг				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С малыми мячами										+	+	+						
В парах													+	+	+			
В движении																+	+	+
Легкая атлетика																		
Ходьба и бег скрестными шагами	+	+	+															
Бег с выс подн бедра, с захл голени				+	+	+												
Бег с вращением вокруг своей оси							+	+	+									
Бег с изменением направления										+	+	+						
Бег в парах													+	+	+			
Бег с преодолением препятствий																+	+	+
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт из различн. исходн. положен.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Прыжки на заданную длину							+	+	+									
Прыжки с поворотами										+	+	+						
Прыжок в длину с места													+	+	+			
Двойн, тройн и пятерн пр. с места													+	+	+			
Мет мяча с разбега в вертик цель				+	+	+												
Мет мяча с разб на дальн отскока							+	+	+									
Мет мяча с разбега на дальность										+	+	+						
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
Игры и эстафеты																		
«Третий лишний»	+	+	+															
Встречные и линейные эстафеты				+	+	+	+	+	+									
«Кто дальше бросит»										+	+	+						
Круговая эстафета													+	+	+			
«Перестрелка»																+	+	+

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (6 класс)

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (6 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие														
	1-2 четверть														
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Основы знаний															
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+														
Гигиена тела и правила приема водных процедур		+													
Виды спортивных игр			+												
Правила игры в волейбол							+								
Строевые упражнения															
Движ по диагон, противох, змейкой	+	+	+	+	+	+									
Повторение изученн. строевых упр							+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2 дроблением и обратно сведением										+	+	+	+	+	+
ОРУ															
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+												
Сидя и лежа на полу				+	+	+									
С волейбольными мячами							+	+	+						
С набивными мячами 1 кг										+	+	+			
Со скакалками													+	+	+
Волейбол															
Верхняя передача мяча	+	+	+												
Верхняя передача мяча у стены	+	+	+												
Черед. передач над собой и в стену	+	+	+												
Верхняя передача мяча в парах	+	+	+												
Передача мяча через сетку				+	+	+									
Поточная передача мяча в колонн.				+	+	+									
Поточная передача нескольких мяч.				+	+	+									
Передача мяча в треугольнике				+	+	+									
Передача мяча в кругу				+	+	+									
Нижняя передача мяча							+	+	+						
Нижняя прямая подача							+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прямой нападающий удар	+	+	+	+	+	+									
Тактика свободного нападения				+	+	+	+	+	+						
Позиционное напад без изм позиц							+	+	+	+	+	+			
Бросок наб. мяча сидя из-за головы										+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди													+	+	+
Игры и эстафеты															
«Свеча»	+	+	+												
Эстафеты	+	+	+												
«Мяч в воздухе»				+	+	+									
«Отбей мяч»				+	+	+									
«Пионербол»							+	+	+						
Игра по упрощенным правилам										+	+	+	+	+	+

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (6 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	+																	
Одежда и обувь лыжника, предупреждение потертостей и обморожений	+																	
Физ подг как процесс регул зан ф у				+														
Строевые упражнения																		
Повторение изученных строевых упражнений с лыжами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка																		
Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж	+	+	+															
Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж				+	+	+												
Скользкий шаг	+	+	+	+	+	+												
Попеременный двухшажный ход	+	+	+															
Одновременный бесшажный ход				+	+	+												
Одновременный двухшажный ход	+	+	+															
Спуски со склона				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты переступанием в движен				+	+	+												
Торможение «плугом»							+	+	+									
Торможение «упором»							+	+	+									
Поворот «плугом»										+	+	+						
Поворот «упором»										+	+	+						
Спуски с торможением							+	+	+									
Спуски с поворотами										+	+	+						
Подбирание предмета при спуске							+	+	+	+	+	+						
Прохождение ворот при спуске													+	+	+	+	+	+
Подъем на склон скользющ. шагом				+	+	+												
Подъем на склон «лесенкой»							+	+	+									
Подъем на склон «полуёлочкой»										+	+	+						
Подъем на склон «ёлочкой»													+	+	+	+	+	+
Повторное прохождение отрезков	+	+	+	+	+	+												
Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1 км)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты																		
Встречные эстаф. с этапом до 60 м	+	+	+															
Линейные эстаф. с этапом до 60 м				+	+	+												
«Кто дальше прокатится?»							+	+	+									
«Подними предмет»										+	+	+						
Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 60 м													+	+	+			
«Пройди в ворота»																+	+	+

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+																	
Правила игры в баскетбол							+											
Связь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия													+					
Строевые упражнения																		
Повторение изученн. строевых упр	+	+	+	+	+	+												
Перестроение из 1 шеренги в 2							+	+	+	+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С гимнастическими палками				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С баскетбольными мячами										+	+	+						
С набивными мячами 1 кг													+	+	+			
Специальные бег. и прыжк. упр.																+	+	+
Баскетбол																		
Перемещения в ст., остан прыжком	+	+	+															
Ост. в 2 шага, пов без мяча и с мяч				+	+	+												
Ловля и передачи мяча в парах и тр	+	+	+															
Ловля и передачи мяча с шагом				+	+	+												
Ловля и перед мяча со сменой мест							+	+	+	+	+	+						
Ловля и передачи мяча в движении													+	+	+	+	+	+
Веден мяча в низк, ср и выс стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Ведение мяча с измен напр. и скор										+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок мяча в кольцо в движении	+	+	+															
Бросок мяча в кольцо после веден				+	+	+												
Бр. мяча в кольцо после вед. и ост.							+	+	+	+	+	+						
Бр. мяча в кольцо после 2 шагов													+	+	+	+	+	+
Вырывание и выбивание мяча	+	+	+															
Тактика свободного нападения				+	+	+												
Позиционное напад без изм позиц							+	+	+									
Действия игрока в защите										+	+	+						
Бросок наб. мяча сидя из-за головы													+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди																+	+	+
Игры и эстафеты																		
«Передал – садись!»	+	+	+															
«Кто больше?»				+	+	+												
Эстафеты с элементами баскетбола							+	+	+									
Игра по упрощенным правилам										+	+	+	+	+	+	+	+	+

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Понятие о физической нагрузке				+														
Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физ упр					+													
Строевые упражнения																		
Повторение изученных стр. упр.	+	+	+	+	+	+												
Размык и смык на месте и в движен							+	+	+	+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С набивными мячами 1 кг				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С малыми мячами										+	+	+						
В парах													+	+	+			
В движении																+	+	+
Легкая атлетика																		
Ходьба и бег скрестными шагами	+	+	+															
Бег с выс подн бедра, с захл голени				+	+	+												
Бег с вращением вокруг своей оси							+	+	+									
Бег с изменением направления										+	+	+						
Бег в парах													+	+	+			
Бег с преодолением препятствий																+	+	+
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт из различн. исходн. положен.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Прыжки на заданную длину							+	+	+									
Прыжки с поворотами										+	+	+						
Прыжок в длину с места													+	+	+			
Двойн, тройн и пятерн пр. с места													+	+	+			
Мет мяча с разбега в вертик цель				+	+	+												
Мет мяча с разб на дальн отскока							+	+	+									
Мет мяча с разбега на дальность										+	+	+						
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
Игры и эстафеты																		
«Перестрелка»	+	+	+															
Встречные и линейные эстафеты				+	+	+	+	+	+									
«Мяч капитану»										+	+	+						
Круговая эстафета													+	+	+			
«Не давай мяч водящему»																+	+	+

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (7 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие																	
	1-2 четверть																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Влияние занятий физкультурой на развитие обучающихся СМГ «А»				+														
Мотивы занятий физическими упражнениями					+													
Строевые упражнения																		
Повторение изученн. строевых упр.	+	+	+	+	+	+												
Вып ком: «Полшага!», «Полн шаг!»							+	+	+	+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
В движении				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С набивными мячами 1 кг										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (3-4 станции)																+	+	+
Легкая атлетика																		
Ходьба и бег с разл. пол. и дв. рук.	+	+	+	+	+	+												
Бег с выс подн бедра, с захл голени							+	+	+	+	+	+						
Ходьба и бег с изм дл и част шагов													+	+	+			
Бег с изменением направления																+	+	+
Бег в черед. с ходьбой, медл. бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт с опорой на одну руку	+	+	+															
Высокий и низкий старт				+	+	+												
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Прыжки с ноги на ногу							+	+	+									
Прыжки по разметкам										+	+	+						
Прыжки в парах													+	+	+			
Прыжок в длину с места																+	+	+
Мет мяча с разбега в горизонт цель							+	+	+									
Мет мяча с разб на зад расстояние										+	+	+						
Мет мяча с разбега на дальность													+	+	+			
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
Игры и эстафеты																		
Встречные эстафеты	+	+	+															
«Перестрелка»				+	+	+	+	+	+									
Линейные эстафеты										+	+	+						
Круговая эстафета													+	+	+			

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (7 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие														
	1-2 четверть														
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Основы знаний															
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+														
Оценка сост. организма по субъект и объективным признакам.		+													
Основные приемы самоконтроля			+												
Правила проведения соревн по в/б										+					
Строевые упражнения															
Движ по диагон, противох, змейкой	+	+	+												
Повторение изученн. строевых упр				+	+	+	+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2 дроблением и обратно сведением										+	+	+	+	+	+
ОРУ															
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+												
С волейбольными мячами				+	+	+									
С набивными мячами 1 кг							+	+	+						
Со скакалками										+	+	+			
Специальные бег. и прыжк. упр.													+	+	+
Волейбол															
Верхняя передача мяча	+	+	+												
Верхняя передача мяча у стены	+	+	+												
Черед. передач над собой и в стену	+	+	+												
Верхняя передача мяча в парах	+	+	+												
Передача мяча через сетку				+	+	+									
Поточная передача мяча в колонн.				+	+	+									
Поточная передача нескольких мяч.				+	+	+									
Передача мяча в треугольн, в кругу				+	+	+									
Нижняя передача мяча							+	+	+						
Нижняя прямая подача							+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием мяча после подачи										+	+	+	+	+	+
Передача мяча назад за голову							+	+	+						
Прямой нападающий удар	+	+	+	+	+	+									
Тактика свободного нападения				+	+	+	+	+	+						
Позиционное напад с измен позиц							+	+	+	+	+	+			
Бросок наб. мяча сидя из-за головы										+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди													+	+	+
Игры и эстафеты															
«Мяч в воздухе»	+	+	+												
«Картошка»				+	+	+									
Эстафеты							+	+	+						
«Пионербол»										+	+	+			
Игра по правилам мини-волейбола										+	+	+	+	+	+

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (7 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	+																	
Виды лыжного спорта		+																
Режим питания и питьевой режим			+															
Строевые упражнения																		
Повторение изученных строевых упражнений с лыжами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка																		
Поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж	+	+	+															
Поворот на месте махом				+	+	+												
Одноопорное скольжение	+	+	+															
Попеременный двухшажный ход	+	+	+															
Одновременный бесшажный ход				+	+	+												
Одновременный двухшажный ход	+	+	+															
Одновременный одношажный ход				+	+	+												
Переход с попеременных ходов на одновременные								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спуски с преодол. бугров и впадин				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты переступанием в движен				+	+	+												
Торможение «плугом»								+	+	+								
Торможение «упором»								+	+	+								
Поворот «плугом»											+	+	+					
Поворот «упором»											+	+	+					
Спуски с торможением								+	+	+								
Спуски с поворотами											+	+	+					
Подбирание предмета при спуске								+	+	+	+	+	+					
Прохождение ворот при спуске														+	+	+	+	+
Подъем на склон скользящ. шагом				+	+	+												
Подъем на склон «лесенкой»								+	+	+								
Подъем на склон «полуёлочкой»											+	+	+					
Подъем на склон «ёлочкой»														+	+	+	+	+
Повторное прохождение отрезков	+	+	+	+	+	+												
Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1,5 км)								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты																		
Встречные эстаф. с этапом до 70 м	+	+	+															
Линейные эстаф. с этапом до 70 м				+	+	+												
«Собери предметы»								+	+	+								
«Пройди в ворота»											+	+	+					
«Биатлон»														+	+	+		
Круговая эстафета с этапом до 70 м																	+	+

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+																	
Связь между физич, эмоцион состоян и социальным благополуч.		+																
Правила проведения соревн по б/б							+											
Строевые упражнения																		
Повороты на месте по команде	+	+	+	+	+	+												
Перестр. из кол по 1 в кол по 2 и 4 разведением и обратно слиянием							+	+	+	+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 4 дроблением и обратно сведением													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С гимнастическими палками				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С баскетбольными мячами										+	+	+						
С набивными мячами 1 кг													+	+	+			
Специальные бег. и прыжк. упр.																+	+	+
Баскетбол																		
Ост прыжк и в 2 шага, повороты	+	+	+	+	+	+												
Передачи мяча отскоком от пола	+	+	+															
Ловля и передачи мяча в парах и тр	+	+	+	+	+	+												
Ловля и передачи мяча с шагом				+	+	+												
Ловля и перед мяча со сменой мест							+	+	+	+	+	+						
Ловля и передачи мяча в движении													+	+	+	+	+	+
Вед мяча с изм напр скор выс отск.	+	+	+	+	+	+												
Бр. мяча в кольцо после вед., 2 шаг	+	+	+	+	+	+												
Бр. мяча в кольцо с места в прыжке							+	+	+									
Бр. мяча в кольцо в прыжке с повор										+	+	+						
Штрафной бросок													+	+	+	+	+	+
Вырывание и выбивание мяча	+	+	+															
Перехват мяча				+	+	+												
Действия игрока в защите							+	+	+	+	+	+						
Опека игрока													+	+	+	+	+	+
Тактика свободного нападения							+	+	+									
Позиционное напад с измен позиц										+	+	+						
Бросок наб. мяча сидя из-за головы													+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди																+	+	+
Игры и эстафеты																		
Эстафеты с элементами баскетбола	+	+	+	+	+	+												
Игра по правилам мини-баскетбола							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Осн. правила и способы развития физ. кач. на занятиях физкультурой.				+														
Особенности выбора физ. упр. и величины нагр при разв. физ. кач.					+													
Строевые упражнения																		
Повторение изученн. строевых упр.	+	+	+	+	+	+												
Перестроение из 1 шеренги в 2							+	+	+	+	+	+						
Размыкание и смыкание на месте													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С набивными мячами 1 кг				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
В движении										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (3-4 станции)																+	+	+
Легкая атлетика																		
Ходьба и бег скрестными шагами	+	+	+															
Бег с выс подн бедра, с захл голени				+	+	+												
Бег с вращением вокруг своей оси							+	+	+									
Бег с изменением направления										+	+	+						
Бег в парах													+	+	+			
Бег с преодолением препятствий																+	+	+
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт из различн. исходн. положен.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Прыжки на заданную длину							+	+	+									
Прыжки с поворотами										+	+	+						
Прыжок в длину с места													+	+	+			
Двойн, тройн и пятерн пр. с места													+	+	+			
Мет мяча с разбега в вертик цель				+	+	+												
Мет мяча с разб на дальн отскока							+	+	+									
Мет мяча с разбега на дальность										+	+	+						
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
Игры и эстафеты																		
«Перестрелка»	+	+	+															
Встречные эстафеты				+	+	+												
Линейные эстафеты							+	+	+	+	+	+						
Круговая эстафета													+	+	+			
«Мяч в воздухе»																+	+	+

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (8 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие																	
	1-2 четверть																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение				+														
Физическая культура как средство всестороннего развития личности					+													
Строевые упражнения																		
Повороты на месте по команде	+	+	+	+	+	+												
Выполнение команды: «Прямо!»							+	+	+	+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
В движении				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С набивными мячами 2 кг										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (3-5 станций)																+	+	+
Легкая атлетика																		
Ходьба и бег с разл. пол. и дв. рук.	+	+	+	+	+	+												
Бег с выс подн бедра, с захл голени							+	+	+	+	+	+						
Ходьба и бег с изм дл и част шагов													+	+	+			
Бег с изменением направления																+	+	+
Бег в черед. с ходьбой, медл. бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт с опорой на одну руку	+	+	+															
Высокий и низкий старт				+	+	+												
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Прыжки с ноги на ногу							+	+	+									
Прыжки по разметкам										+	+	+						
Прыжки в парах													+	+	+			
Прыжок в длину с места																+	+	+
Мет мяча с разбега в горизонт цель							+	+	+									
Мет мяча с разб на зад расстояние										+	+	+						
Мет мяча с разбега на дальность													+	+	+			
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
Игры и эстафеты																		
Встречные эстафеты	+	+	+															
«Перестрелка»				+	+	+	+	+	+									
Линейные эстафеты										+	+	+						
Круговая эстафета													+	+	+			

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (8 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие														
	1-2 четверть														
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Основы знаний															
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+														
Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся				+											
Реакция организма на различные физические нагрузки					+										
Строевые упражнения															
Движ по диагон, противох, змейкой	+	+	+												
Перестроение из кол по 1 в кол по 2 дроблением и обратно сведением				+	+	+	+	+	+						
Повторение изученн. строевых упр.										+	+	+	+	+	+
ОРУ															
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+												
С волейбольными мячами				+	+	+									
С набивными мячами 2 кг							+	+	+						
Со скалками										+	+	+			
Специальные бег. и прыжк. упр.													+	+	+
Волейбол															
Верхняя передача мяча	+	+	+												
Верхняя передача мяча в парах	+	+	+												
Передача мяча над собой с перемещ	+	+	+												
Передача мяча через сетку	+	+	+												
Передача мяча в треугольн, в кругу	+	+	+												
Поточная передача мяча в колонн.				+	+	+									
Поточная передача нескольких мяч.				+	+	+									
Нижняя передача мяча				+	+	+									
Верхн и нижн перед мяча у стены				+	+	+									
Прямой нападающий удар				+	+	+	+	+	+						
Нижняя прямая подача							+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием и перед мяча с подачи							+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбиван мяча кулаком через сетку							+	+	+						
Передача мяча назад за голову							+	+	+						
Позиционное напад с измен позиц										+	+	+	+	+	+
Бросок наб. мяча сидя из-за головы										+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди													+	+	+
Игры и эстафеты															
«Мяч в воздухе»	+	+	+												
«Картошка»				+	+	+									
«Пионербол»							+	+	+						
Эстафеты			+			+			+						
Игра по упрощ правилам волейбола										+	+	+	+	+	+

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (8 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	+																	
Осн. требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки	+																	
Строевые упражнения																		
Повторение изученных строевых упражнений с лыжами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка																		
Поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж	+	+	+															
Поворот на месте махом				+	+	+												
Одноопорное скольжение	+	+	+															
Попеременный двухшажный ход	+	+	+															
Одновременный двухшажный ход	+	+	+															
Одновременный бесшажный ход				+	+	+												
Одновременный одношажный ход				+	+	+												
Коньковый ход				+	+	+												
Переход с попеременных ходов на одновременные							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Переход с одновременных ходов на попеременные										+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повторное прохождение отрезков	+	+	+	+	+	+												
Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1,5 км)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спуски с преодоления бугров и впадин							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты переступанием в движен																		
Торможение «плугом»							+	+	+									
Торможение «упором»							+	+	+									
Поворот «плугом»										+	+	+						
Поворот «упором»										+	+	+						
Спуски с торможением							+	+	+									
Спуски с поворотами										+	+	+						
Подбирание предмета при спуске							+	+	+	+	+	+						
Прохождение ворот при спуске													+	+	+	+	+	+
Подъем на склон скользящ. шагом							+	+	+									
Подъем на склон «лесенкой»										+	+	+						
Подъем на склон «ёлочкой»													+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты																		
«Биатлон»	+	+	+															
Круговая эстаф с этапом до 80 м				+	+	+												
«Собери предметы»							+	+	+	+	+	+						
«Пройди в ворота»													+	+	+	+	+	+

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+																	
Осн. правила и способы развития физ. кач. на занятиях спорт играми				+														
Строевые упражнения																		
Повторение изученн. строевых упр.	+	+	+	+	+	+												
Вып ком: «Полшага!», «Полн шаг!»							+	+	+	+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С гимнастическими палками				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С баскетбольными мячами										+	+	+						
С набивными мячами 2 кг													+	+	+			
Специальные бег. и прыжк. упр.																+	+	+
Баскетбол																		
Ост прыжк и в 2 шага, повороты	+	+	+	+	+	+												
Передачи мяча отскоком от пола	+	+	+															
Передачи мяча по выс траектории				+	+	+												
Перед мяча при встречн движ игрок							+	+	+	+	+	+						
Ловля и передачи мяча в парах и тр	+	+	+															
Ловля и передачи мяча с шагом				+	+	+												
Ловля и перед мяча со сменой мест							+	+	+	+	+	+						
Ловля и передачи мяча в движении													+	+	+	+	+	+
Вед мяча с изм напр скор выс отск.	+	+	+															
Ведение мяча после ловли				+	+	+												
Бр. мяча в кольцо после вед., 2 шаг	+	+	+	+	+	+												
Бр. мяча в кольцо с места в прыжке							+	+	+	+	+	+						
Штрафной бросок													+	+	+	+	+	+
Вырыв, выбиван и перехват мяча	+	+	+	+	+	+												
Действия игрока в защите							+	+	+	+	+	+						
Опека игрока в зоне													+	+	+	+	+	+
Тактика свободного нападения				+	+	+												
Взаимодействие 2 игрок. «заслон»							+	+	+									
Позиционн напад и личная защита										+	+	+						
Бросок наб. мяча сидя из-за головы													+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди																+	+	+
Игры и эстафеты																		
Эстафеты с элементами баскетбола	+	+	+															
Игра по упрощенн прав баскетбола				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (8 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Туристич. походы и соревнования как форма активного отдыха.													+					
Правила организации и проведения пеших туристических походов														+				
Строевые упражнения																		
Перестроение из 1 шеренги в 2	+	+	+	+	+	+												
Полуповороты							+	+	+	+	+	+						
Повторение изученн. строевых упр													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С гантелями 1 кг				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
В движении										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (4-5 станций)																+	+	+
Легкая атлетика																		
Ходьба и бег скрестными шагами	+	+	+															
Бег с выс подн бедра, с захл голени				+	+	+												
Бег с вращением вокруг своей оси							+	+	+									
Бег с изменением направления										+	+	+						
Бег в парах													+	+	+			
Бег с преодолением препятствий																+	+	+
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт из различн. исходн. положен.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв							+	+	+									
Прыжки на заданную длину										+	+	+						
Прыжок в длину с места													+	+	+			
Двойн, тройн и пятерн пр. с места													+	+	+			
Прыжки с поворотами																+	+	+
Мет мяча с разбега в вертик цель				+	+	+												
Мет мяча с разб на дальн отскока							+	+	+									
Мет мяча с разбега на дальность										+	+	+						
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
Игры и эстафеты																		
«Перестрелка»	+	+	+															
Встречные эстафеты				+	+	+												
Линейные эстафеты							+	+	+	+	+	+						
Круговая эстафета													+	+	+			

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (9 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие																	
	1-2 четверть																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Значение регулярных занятий физ. культурой и рационального двигат. режима для укрепления здоровья				+														
Строевые упражнения																		
Повороты на месте по команде	+	+	+															
Выполнение команды: «Прямо!»				+	+	+												
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
В движении				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С набивными мячами 2 кг										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (4-5 станций)																+	+	+
Легкая атлетика																		
Ходьба и бег с разл. пол. и дв. рук.	+	+	+															
Ходьба и бег с изм дл и част шагов				+	+	+												
Бег с выс подн бедра, с захл голени							+	+	+	+	+	+						
Бег с изменением направления													+	+	+			
Бег спиной вперед, скрестн шагами																+	+	+
Бег в черед. с ходьбой, медл. бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт с опорой на одну руку	+	+	+															
Высокий и низкий старт				+	+	+												
Техника передачи эстафеты сверху	+	+	+	+	+	+												
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Прыжки с ноги на ногу							+	+	+									
Прыжки по разметкам										+	+	+						
Прыжки в парах													+	+	+			
Прыжок в длину с места																+	+	+
Мет мяча с разбега в горизонт цель							+	+	+									
Мет мяча с разб на зад расстояние										+	+	+						
Мет мяча с разбега на дальность													+	+	+			
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
Эстафеты																		
Круговая эстафета	+	+	+	+	+	+												
Встречные эстафеты							+	+	+	+	+	+						
Линейные эстафеты													+	+	+			

[illegible]

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (9 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	+																	
Первая медицинская помощь при обморожениях и травмах				+														
Связь состояния здоровья и образа жизни человека							+											
Строевые упражнения																		
Повторение изученных строевых упражнений с лыжами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка																		
Поворот переступанием на месте	+	+	+															
Поворот на месте махом				+	+	+												
Попеременный двухшажный ход	+	+	+															
Попеременный четырехшажн ход																		
Одновременный двухшажный ход	+	+	+															
Одновременный бесшажный ход				+	+	+												
Одновременный одношажный ход				+	+	+												
Коньковый ход				+	+	+												
Переход с попеременных ходов на одновременные							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Переход с одновременных ходов на попеременные									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повторное прохождение отрезков	+	+	+	+	+	+												
Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 2 км)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спуски с преодоления бугров и впадин							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты переступанием в движен																		
Торможение «плугом»							+	+	+									
Торможение «упором»							+	+	+									
Спуски с торможением							+	+	+									
Поворот «плугом»										+	+	+						
Поворот «упором»										+	+	+						
Спуски с поворотами										+	+	+						
Подбирание предметов при спуске							+	+	+	+	+	+						
Прохождение ворот при спуске													+	+	+	+	+	+
Подъем на склон скользящ. шагом							+	+	+									
Подъем на склон «ёлочкой»										+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты																		
«Биатлон»	+	+	+															
Круговая эстаф с этапом до 90 м				+	+	+												
«Собери предметы»							+	+	+	+	+	+						
«Пройди в ворота»													+	+	+	+	+	+

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для обучающихся СМГ «А» (9 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	3-4 четверть																	
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Роль и значение физкультуры в профилактике физич. и психич. напряжений, вредных привычек.							+											
Строевые упражнения																		
Переход с шага на месте на ходьбу	+	+	+	+	+	+												
Полуповороты							+	+	+	+	+	+						
Повторение изученн. строевых упр													+	+	+	+	+	+
ОРУ																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С гантелями 1 кг				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
В движении										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (4-6 станций)																+	+	+
Легкая атлетика																		
Ходьба и бег с разл. пол. и дв. рук.	+	+	+															
Бег с выс подн бедра, с захл голени	+	+	+															
Бег скрестн, приставными шагами				+	+	+												
Бег с вращением вокруг своей оси							+	+	+									
Бег с изменением направления										+	+	+						
Бег в парах													+	+	+			
Бег с преодолением препятствий																+	+	+
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт из различн. исходн. положен.	+	+	+															
Техника передачи эстафеты сверху	+	+	+	+	+	+												
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв				+	+	+												
Прыжки на заданную длину							+	+	+									
Прыжок в длину с места										+	+	+						
Двойн, тройн и пятерн пр. с места													+	+	+			
Прыжки с поворотами																+	+	+
Мет мяча с разбега в вертик цель							+	+	+									
Мет мяча с разб на дальн отскока										+	+	+						
Мет мяча с разбега на дальность													+	+	+			
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
Эстафеты																		
Круговая эстафета	+	+	+	+	+	+												
Встречные эстафеты							+	+	+	+	+	+						
Линейные эстафеты													+	+	+			

Организация и методика физического воспитания обучающихся СМГ «А»

Организация занятий по физическому воспитанию с обучающимися СМГ «А»

Одним из основных условий для правильной организации физического воспитания в школе является хорошо отлаженная система врачебного контроля. Все обучающиеся в обязательном порядке ежегодно проходят медицинское обследование, цель которого – определить состояние их здоровья и распределить по группам: основной, подготовительной, специальной.

Медицинскую группу для занятий физкультурой на основании заключений специалистов определяет врач-педиатр в соответствии с «Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

Определение медицинской группы должно проводиться с учетом доступности физических нагрузок, а также создания оптимальных условий для выздоровления обучающихся или предупреждения обострения заболеваний.

Группы обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А» комплектуются по заключению врача и оформляются приказом директора школы.

Целесообразно комплектовать медицинские группы по классам. При недостаточном количестве обучающихся следует объединять учеников двух, трех или четырех классов (I-II, III-IV, V-VIII, IX-XI). Наполняемость групп – 10-15 человек.

Чаще всего эти обучающиеся имеют различные заболевания, но объединение их в одну группу возможно по той причине, что они имеют сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Занятия планируются в школьном расписании и могут проводиться во время уроков физической культуры (другим педагогом), а также после основных уроков из расчета 3 раза в неделю по 40 - 45 минут (в младших классах 30 - 40 минут).

Посещение занятий обучающимися СМГ «А» является обязательным. Ответственность за их посещение возлагается на учителя, ведущего занятия, классного руководителя и контролируется заместителем директора общеобразовательного учреждения по учебно-воспитательной работе и/или врачом. Родители обязаны систематически контролировать посещение занятий обучающимися.

Занятия проводятся в спортивном зале, кабинете ЛФК или в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 м² на одного занимающегося. Условия проведения занятий должны соответствовать гигиеническим требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Включение обучающихся в СМГ «А» может носить как временный, так и постоянный характер в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья. Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного врачебного обследования и педагогического контроля по итогам учебной четверти (триместра), полугодия, года при условии положительной

динамики показателей состояния здоровья, функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Принципы, методы и формы физического воспитания обучающихся СМГ «А»

Физическое воспитание обучающихся СМГ «А» представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения.

Одним из важнейших принципов является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося.

Индивидуальность обучающегося необходимо учитывать при определении уровня и характера нагрузок. Любое нарушение здоровья ухудшает адаптацию к физическим нагрузкам. Каждому возрастному периоду ребенка свойственен свой уровень развития морфофункциональных показателей. Это определяет необходимость индивидуального подхода в дозировании физических нагрузок с учетом возрастных морфофизиологических особенностей, характера и степени нарушений в состоянии здоровья обучающегося.

Принцип систематичности и постепенности требует обеспечения непрерывности и последовательности занятий, взаимосвязи между ними, применения нескольких средств физической культуры в течение длительного времени, а также подбора упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при увеличении объема нагрузок. Этот принцип имеет в своей основе физиологические представления, которые заключаются в том, что процесс адаптации органов и систем организма обучающихся СМГ «А», улучшение их функций под влиянием регулярных физических нагрузок происходит постепенно, на протяжении достаточно длительного промежутка времени.

Нерациональное использование физических нагрузок, чрезмерное увеличение их объема и интенсивности по истечении некоторого времени приведет к значительному утомлению, снизит сопротивляемость организма, что может привести к очередному обострению болезненного процесса.

При регулярном повторении одних и тех же нагрузок процесс приспособления к ним продолжается определенное время. После этого внешние воздействия перестают быть активными раздражителями, организм отвечает на них строго определенной привычной реакцией, дальнейшего роста физических возможностей не происходит.

Для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма обучающихся СМГ «А» должен создаваться режим постепенного повышения физических нагрузок. С этой целью используется равномерный метод, при котором физическая нагрузка регулируется за счет изменения объема работы, а интенсивность остается относительно постоянной величиной.

Принцип постепенности физических нагрузок должен применяться и на отдельном занятии. Несоблюдение этого принципа может привести к ухудшению функционального состояния организма.

Для воспитания физических качеств обучающихся СМГ «А» используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную работу, без изменения интенсивности: равномерное упражнение (дозированный бег) и стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения – это упражнение, когда повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Для обучающихся СМГ «А» применяются интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 100-120 уд./мин и ниже. Между отдельными упражнениями используется активный и пассивный характер отдыха. При пассивном отдыхе занимающиеся не выполняют никакой работы, при активном – выполняют упражнения на дыхание, расслабление и др.

В физическом воспитании обучающихся СМГ «А» применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися СМГ «А»

Уроки физической культуры с обучающимися СМГ «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40 - 45 минут (в младших классах 30 - 40 минут). Уроки строятся по обычной схеме и включают подготовительную, основную и заключительную части.

В отличие от урока физической культуры с обучающимися основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Это связано с возможностью организма обучающихся СМГ «А» переносить физические нагрузки, с ослаблением функций отдельных органов и систем, с дефектами осанки. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях, ослаблением функций систем организма и с разновидностями дефектов осанки.

Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной

части объясняются задачи урока, определяется ЧСС. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

Вначале темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна повышаться постепенно и к ее окончанию достигать 130-150 уд/мин.

Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание следует обращать на правильное сочетание дыхания с различными видами движений.

Обучение дыханию следует начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения, постоянно обращая внимание на сочетание дыхания с движениями туловища и конечностей. Во всех согнутых положениях должен следовать выдох, напротив, в выпрямленных положениях необходимо сделать вдох. Сочетанию движений с дыханием необходимо обучать в медленном темпе.

В начале обучения следует регулировать время вдоха и выдоха с помощью подсчета, контролировать диафрагмальное дыхание при помощи обхвата кистями рук нижних ребер, проводить дыхательные упражнения несколько раз в течение урока в положении стоя, лежа, во время ходьбы.

Для овладения смешанным дыханием используется следующий методический прием: правая рука кладется на живот и контролируется опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая кладется на грудь и контролируется расширение грудной клетки.

Рекомендуется уделять особое внимание удлинению выдоха. Выдох должен быть приблизительно в два раза длиннее вдоха. Укорочение выдоха во время выполнения упражнений ведет к увеличению объема воздуха в легких, что неблагоприятно влияет на газообмен в альвеолах. Для удлинения выдоха целесообразно применять метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, а также их сочетаний. Необходимо приучать обучающихся делать вдох и выдох через нос, что способствует лучшей регуляции дыхания.

В подготовительной части большое внимание следует уделять формированию правильной осанки во время движений, свободной походки с сохранением правильной осанки во время ходьбы.

Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут. В этой части решаются задачи, связанные с повышением работоспособности, уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма, воспитанием физических качеств и овладением программным материалом. Решение задач

основной части имеет свою последовательность. Вначале обучают выполнению новых упражнений, требующих концентрации внимания (по мере утомления внимание ослабевает). Закрепление и совершенствование ранее освоенных двигательных навыков проводится в середине основной части. В конце основной части выполняются упражнения на развитие основных физических качеств.

Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и от состояния здоровья занимающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, упоры, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводят за 12-15 минут до окончания урока продолжительностью 5-7 мин. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения. Выполняются контрольные упражнения с целью получения объективных данных о степени развития физических качеств и уровне физической подготовленности обучающихся.

Для оценки степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности можно использовать следующие упражнения:

гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя (см);

скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 15 сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек.); приседания (кол-во раз за 30 сек.);

силовая выносливость – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);

общая выносливость – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);

координация движений, ловкость, быстрота – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек., в младших классах за 20 сек.).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.

Выполнение каждого упражнения оценивается по пятибалльной системе: низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов. После оценки каждого упражнения в баллах подсчитывается общая сумма баллов, которой определяется уровень физической подготовленности: 7 - 10 баллов – низкий, 11 - 17 баллов – ниже среднего, 18 - 24 балла – средний, 25 – 31 балл – выше среднего, 32 - 35 баллов – высокий.

Степень развития физических качеств и уровень физической подготовленности обучающихся определяется с разрешения медицинского работника.

Для определения степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности допустимо использовать только те упражнения,

которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

В основной части урока учитель контролирует нагрузку по ЧСС, внешним признакам утомления и степени их выраженности (таблица 1).

Таблица 1

Внешние признаки утомления обучающихся
в процессе занятий физической культурой

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения; у некоторых обучающихся отмечается возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	хорошее, жалоб нет	жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий
Мимика	спокойное выражение лица	напряженное выражение лица
Внимание	четкое, безошибочное выполнение указаний	рассеянное, задания выполняются неточно

Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение ЧСС. Физиологическая кривая нагрузки определяется при многократном подсчете ЧСС у одного занимающегося в течение основной части урока. Полученная кривая в определенной степени отражает реакцию организма на физическую нагрузку и позволяет проследить ее в динамике. Для обучающихся СМГ «А» характер кривой должен быть волнообразный. Рекомендуется осуществлять постоянный контроль ЧСС, используя часы-пульсометры.

Таблица 2

Соотношение объема и интенсивности физических нагрузок
для обучающихся специальной медицинской группы «А»

№ п/п	Дозировка по интенсивности, ЧСС	Дозировка по объему, мин	Интервал отдыха
1.	130 уд./мин	до 10 мин	ЧСС снижается до 100-120 уд./мин и ниже
2.	140 уд./мин	до 5 мин	
3.	150 уд./мин	1-2 мин	

Интенсивность по ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд./мин.

Регулирование параметров нагрузки достигается следующими способами:

- изменение количества повторений упражнения;
- изменение количества упражнений;
- изменение скорости выполнения упражнений;
- уменьшение или увеличение интервалов и характера отдыха;
- изменение исходных положений;
- изменение условий выполнения упражнений;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма.

Заключительная часть урока продолжается 5-10 минут и направлена на приведение функциональных систем организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений циклического характера, поэтому на каждом уроке рекомендуется выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130-150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардио-респираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.

На каждом уроке должны выполняться комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений способствует длительному поддержанию высокого уровня деятельности органов дыхания и кровообращения. Однако слишком большое количество повторений приводит к потере интереса и снижению качества выполнения упражнения обучающимися.

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении:

общеразвивающие упражнения – 50%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата – 30%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения – 10%;

дыхательные упражнения – 10%.

В процессе урока необходимо давать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Важно, чтобы нагрузку получало большинство мышечных групп, так как в неработающих мышцах происходит понижение обменных процессов.

Часто сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей больше, чем сила мышц левой стороны туловища и левых конечностей (у правшей). Полная симметричность отмечается достаточно редко, а у некоторых обучающихся асимметричность бывает очень выраженной. На уроках физической культуры следует обращать внимание на упражнения, позволяющие уравновесить силу мышц правой и левой сторон туловища.

Реакция на физическую нагрузку в процессе уроков должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, АД, ЧД повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. ЖЕЛ и мышечная сила могут увеличиваться или умеренно снижаться, что в последнем случае свидетельствует о появлении утомления.

На первых 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления (таблица 1). На последующих занятиях, при хорошем самочувствии обучающихся, используются кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

Регулярные занятия физической культурой по разным причинам могут прерываться. После таких перерывов необходимо снизить уровень физической нагрузки в 2-3 раза в зависимости от состояния здоровья и самочувствия обучающегося.

На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся СМГ «А», а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся СМГ «А»

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся СМГ «А» является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся СМГ «А» должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых

незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

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 3

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 4

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

ЖЕЛ определяется с помощью спирометра. Обследуемый делает 2-3 свободных вдоха и выдоха. Затем, выполнив максимальный вдох, берет в рот мундштук, плотно обхватив его губами и одновременно зажав нос пальцами свободной руки, и производит спокойный, плавный, максимально возможный выдох. Процедуру повторяют трижды с интервалом в полминуты. Регистрируется наибольший показатель.

Таблица 5

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

Возраст, лет	ЖЕЛ, мл	
	М	Д
11	1800-2650	1750-2500
12	2100-2850	1800-2650
13	2050-3150	2200-3050
14	2550-3900	2250-3200
15	2900-4400	2500-3455

Устойчивость организма к гипоксии оценивается по результатам пробы Штанге. Время задержки дыхания на вдохе 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 6

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

Сила мышц ведущей руки регистрируется с помощью кистевого динамометра со шкалой до 25 кг для обучающихся младших классов и до 50 кг для обучающихся

средних и старших классов. Обучающийся в положении стоя отводит руку горизонтально в сторону и с максимальным усилием сжимает динамометр

Таблица 7

Средние возрастно-половые значения силы мышц ведущей руки
у детей и подростков
(НИИ ГиОЗДИП НЦЗД РАМН, НижГМА, 2010)

Возраст, лет	Сила мышц ведущей руки, кг	
	М	Д
11	22,5-30,0	15,5-22,5
12	21,0-33,0	16,5-26,0
13	22,0-32,5	20,0-30,0
14	26,0-39,5	20,5-30,0
15	30,0-48,0	22,5-32,0

Координация движений оценивается по результатам выполнения 2-х координаторных проб, определяющих уровень функционального состояния центральной нервной и костно-мышечной систем.

Вначале проводится проба «Веребочка». Ребенок встает прямо, одна нога ставится впереди другой на одной линии, носок соприкасается с пяткой, руки вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Затем выполняет пробу «Аист», при которой оценивается устойчивость положения тела, стоя на одной ноге. При этом стопа другой ноги плотно прижата к колену опорной ноги и максимально отведена в сторону. С помощью секундомера фиксируется время сохранения положения тела при отсутствии признаков нарушений координации (пошатывание, изменение положения рук и опорной стопы, дрожание пальцев рук и век и др.).

Таблица 8

Средние возрастно-половые значения показателей координаторных проб
(НижГМА, 2010)

Возраст (лет)	Координаторная проба «Веребочка», с		Координаторная проба «Аист», с	
	М	Д	М	Д
11	15-20	15-20	7-15	6-15
12	15-20	15-20	7-15	8-12
13	16-20	15-20	8-15	7-13
14	17-20	17-20	8-15	9-15
15	17-20	15-20	10-15	8-15

Учитывается также количество случаев перехода обучающихся из СМГ «А» в ПМГ и из ПМГ в ОМГ, свидетельствующее о благоприятной динамике.

Оценка антропометрических показателей
с использованием центильных таблиц

Номер центильного коридора	Центильный интервал	Оценка показателей
1	До 5%	Очень низкие
2	5–10%	Низкие
3	10–25%	Ниже среднего
4	25–50%	Средненизкие
5	50–75%	Средневысокие
6	75–90%	Выше среднего
7	90–95%	Высокие
8	Свыше 95%	Очень высокие

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.III. – 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., Наumenко 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.