

**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей-
предметников
от 29.05.2023
протокол № 6

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
от 30.08.2023
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023
№ 281

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень (этап):	Основное общее образование
Вариант АООП ООО	2.2.2
Категория обучающихся:	для обучающихся с нарушениями слуха
Сроки реализации:	6 – 11 классы
Разработана на основе:	- ФГОС ООО-21, - Федеральная адаптированная образовательная программа ООО (ФАОП ООО, вариант 2.2.2) - ФГОС ООО-21; - Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха (вариант 2.2.2).

Рабочую программу
разработал(и):

МО учителей-предметников

г. Мурманск
2023 г.

Содержание

		Страницы
1.	Планируемые результаты освоения программы по предмету	3
2.	Содержание учебного предмета (курса)	6
3.	Тематическое планирование	26
3.1	<i>Приложение:</i> КТП на 1 текущий учебный год.	

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

1.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Эстетическое развитие посредством воспитания понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

1.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные УУД:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- исполнять определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

1.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

<p>6 класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> – рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
<p>7 класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги; – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); – выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).
<p>8 класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); – составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха; – классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; – самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
<p>9 класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
<p>10 класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> – при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове); – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
<p>11 класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> – раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс	Содержание
6 класс	<p>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 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.</p> <p>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.</p> <p>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; перекаладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.</p> <p><i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.</p> <p><i>Лежа на животе.</i> Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.</p> <p>Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и</p>

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 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).

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»

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

Практический материал.

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. 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). 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 (кося). 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 (кося), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал.

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

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

МОДУЛЬ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

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

Практический материал. 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.

МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

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

Практический материал.

Баскетбол. 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), перекадывая 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

	<p>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.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Волейбол. 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.</p> <p>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.</p>
<p>7 класс</p>	<p align="center">ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p> <p>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.</p> <p align="center">ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА</p> <p align="center">Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>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.</p> <p>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, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.</p> <p><i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»).</p>

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 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).

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»

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

Практический материал.

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. 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). 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 (кося). 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.

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал.

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°, на 180°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

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

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

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

МОДУЛЬ «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.

Практический материал. 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.

МОДУЛЬ «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,

Практический материал.

	<p>Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком, в два шага. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. 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.</p> <p>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.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Волейбол. 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 (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх.</p> <p>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.</p>
<p>8 класс</p>	<p>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p> <p>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.</p> <p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>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.</p> <p>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</p>

(«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; перекаладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

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

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

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. 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 повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

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

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

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»

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

Практический материал.

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.

Элементы акробатики. 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). 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 40-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал.

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

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

МОДУЛЬ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

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

Практический материал. 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.

МОДУЛЬ «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.

Практический материал.

Баскетбол.

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

Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча после ведения. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180°, 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.

Волейбол.

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

	<p>партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по правилам мини-волейбола.</p>
<p>9 класс</p>	<p>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.</p> <p><i>Лежа на животе.</i> Поочередное и одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поднятие туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.</p>

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 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).

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»

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

Практический материал.

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

Элементы акробатики. 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). 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 (кося). 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 (кося), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал.

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на

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

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

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

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

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

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

МОДУЛЬ «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.

Практический материал. 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.

МОДУЛЬ «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.

Практический материал.

Баскетбол.

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

	<p>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.</p> <p>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 180⁰, 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.</p> <p><u>Волейбол.</u></p> <p>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.</p>
<p>10 класс</p>	<p>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p> <p>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.</p> <p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными,</p>

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 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).

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»

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

Практический материал.

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.

Элементы акробатики. 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). 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 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал.

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

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

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

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

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

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

МОДУЛЬ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

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

Практический материал.

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.

	<p>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.</p> <p><i>Игры.</i> «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».</p> <p><i>Эстафеты.</i> Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 90 м. Комбинированная эстафета.</p> <p>МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»</p> <p>Теоретические сведения. Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Самоконтроль во время занятий спортивными играми.</p> <p>Практический материал.</p> <p><u>Баскетбол.</u></p> <p>Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекаладывая 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 полукоскока. 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.</p> <p><u>Волейбол.</u></p> <p>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.</p>
<p>11 класс</p>	<p>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</p> <p>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.</p> <p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>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.</p>

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

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

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

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

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

Упражнения для 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).

МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»

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

Практический материал.

Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. 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. Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. 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 (кося); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики. Упор присев. Упор лежа. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Выпады. 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 (кося). 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 (кося), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал.

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 медленным бегом. Бег по виражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий: спокойный бег 30 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 90 см, преодоление вертикального препятствия высотой до 50 см, метание трех мячей в цель с расстояния 10 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 60 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 50 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой.

Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 10-11 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 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

МОДУЛЬ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

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

Практический материал.

Повороты махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление пологих подъемов. 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, «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 3 км) на лыжах в спокойном темпе.

Эстафеты. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м. Шведская эстафета. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета.

МОДУЛЬ «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.

Практический материал.

Баскетбол.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля мяча с полуотскока. 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 с разных точек. 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 с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Зонная защита. Действие двух нападающих против одного защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол.

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, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке 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. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	Программная тема, раздел, модуль	Количество часов на изучение	Из них контрольных упражнений	Возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов
6 класс (68ч)	Знания о физической культуре	В процессе обучения		http://gto.ru/ https://infourok.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.openclass.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://learningapps.org/ https://resh.edu.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/
	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	В процессе обучения		
	Модуль «Гимнастика»	8	2	
	Модуль «Легкая атлетика»	14	2	
	Модуль «Лыжная подготовка»	16	2	
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	10	2	
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	12	2	
	Резервное время	8		
		68	10	
7 класс (68ч)	Знания о физической культуре	В процессе обучения		http://gto.ru/ https://infourok.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.openclass.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://learningapps.org/ https://resh.edu.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/
	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	В процессе обучения		
	Модуль «Гимнастика»	8	2	
	Модуль «Легкая атлетика»	14	2	
	Модуль «Лыжная подготовка»	16	2	
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	10	2	
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	12	2	
	Резервное время	8		
		68	10	
8 класс (68ч)	Знания о физической культуре	В процессе обучения		http://gto.ru/ https://infourok.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.openclass.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://learningapps.org/ https://resh.edu.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/
	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	В процессе обучения		
	Модуль «Гимнастика»	8	2	
	Модуль «Легкая атлетика»	14	2	
	Модуль «Лыжная подготовка»	16	2	
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	10	2	
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	12	2	
	Резервное время	8		
		68	10	
9 класс (68ч)	Знания о физической культуре	В процессе обучения		http://gto.ru/ https://infourok.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.openclass.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://learningapps.org/ https://resh.edu.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/
	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	В процессе обучения		
	Модуль «Гимнастика»	8	2	
	Модуль «Легкая атлетика»	14	2	
	Модуль «Лыжная подготовка»	16	2	
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	10	2	
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	12	2	
	Резервное время	8		
		68	10	
10 класс (68ч)	Знания о физической культуре	В процессе обучения		http://gto.ru/ https://infourok.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.openclass.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://learningapps.org/ https://resh.edu.ru/ http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://fizkultura-fgos.ru/
	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	В процессе обучения		
	Модуль «Гимнастика»	8	2	
	Модуль «Легкая атлетика»	14	2	
	Модуль «Лыжная подготовка»	16	2	
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	10	2	
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	12	2	
	Резервное время	8		
		68	10	
11 класс (68ч)	Знания о физической культуре	В процессе обучения		http://gto.ru/ https://infourok.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	В процессе обучения		
	Модуль «Гимнастика»	8	2	

Модуль «Легкая атлетика»	14	2	http://www.openclass.ru/
Модуль «Лыжная подготовка»	16	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	10	2	http://learningapps.org/
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	12	2	https://resh.edu.ru/
Резервное время	8		http://www.fizkultura-vsem.ru/
	68	10	https://fizkultura-fgos.ru/

Примечание: количество учебных часов на тему может варьироваться по усмотрению учителя с учетом особенностей освоения программы обучающимися, при условии, что общее количество часов в год сохраняется.