



Приложение
к адаптированной основной
образовательной программе
основного общего образования

Принято
педагогическим советом
протокол от «31» 08 2020 г. № 1

Утверждено
приказом МКОУ «Ш-И №18»
от «31» 08 2020 г. № 235

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура» (адаптивная)
для учащихся, воспитанников
6 – 11 класса

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	26

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся, воспитанников к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
- способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к

овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Тема 1.1. История и современное развитие физической культуры

6 класс

Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

7 класс

Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

8 класс

Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Олимпийское движение в России (СССР): развитие олимпийского движения в послереволюционной России.

9 класс

Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

10 класс

Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

11 класс

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма, их виды и разновидности.

Тема 1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

6 класс

Физическое развитие человека:

- физическое развитие человека-понятие,
- основные показатели физического развития,
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

7-8 класс

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств:

- понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости (общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность; влияние физической подготовки на укрепление здоровья),
- физическое развитие человека
- основные правила развития физических качеств

9-11 класс

Техническая подготовка (техника движений и её основные показатели)

- двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.

Тема 1.3. Физическая культура человека

6класс

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования: режим его цель и значение в жизнедеятельности современного человека качеств; основные компоненты режима дня для учащихся 5 классов и правила их последовательного распределения; оформление индивидуального режима дня.

Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека: утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание; правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.

Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

7класс

Закаливание организма: правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур (виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения).

8 класс

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (волевые и моральные качества и их проявление в поведении человека).

9 класс

Здоровье и здоровый образ жизни: коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.

10 класс

Здоровье и здоровый образ жизни: здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, рациональное питание, его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания, вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие, проведение банных процедур: целебные свойства бани, история банных процедур. Лечебные свойства банных процедур, требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 1.4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

6класс

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью):

- организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений,

- особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми,
- требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви.

7-8класс

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оценка эффективности занятий физической подготовкой (задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием; план занятия физической подготовкой и его оформление).

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения.

9-10класс

Организация досуга средствами физической культуры: досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание.

Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

11 класс

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития (формы планирования занятий планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки). Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания).

Тема 1.5. Оценка эффективности занятий физической культурой

6 класс

Оценка эффективности занятий: самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям -цель, назначение и основное содержание.

Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).

Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культурой. Простейшие способы измерения ЧСС.

7-8 класс

Оценка эффективности занятий физической подготовкой:

- занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием;

- план занятий физической подготовкой и его оформление.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) ведение дневника самонаблюдения.

9 класс

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок:

- оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения

(оценка техники движения, основанная на внутренних ощущениях; способом сравнения),
- причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

10 класс

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца).

11 класс

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения).

Раздел 2. Физическое совершенствование

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

6 класс

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для формирования стройной фигуры, гимнастика для профилактики нарушений зрения.

7 класс

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: упражнения для коррекции фигуры.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: упражнения для профилактики нарушения остроты зрения, нарушения осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости.

8 класс

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата - упражнения для коррекции фигуры и для профилактики нарушения осанки, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости - упражнения для профилактики нарушений зрения).

9 класс

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером; комплекс упражнений при избыточной массе тела. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости: гимнастика для глаз.

10-11 класс

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз: индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы: упражнения для профилактики невротозов (содержание, последовательность

выполнения и дозировка).

Тема 2.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

8-11 класс

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тема 2.3. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.3.1. Гимнастика с основами акробатики

6 класс

Гимнастика и акробатика как виды спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуемые команды и приемы:

- перестроение в движении из колонны по одному, в колонну по два и четыре дроблением и сведением;
- перестроение в движении из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации:

- из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги),
- кувырок вперед в группировке,
- кувырок назад в группировке,
- кувырок назад из упора присев в группировке,
- кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат,
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

- *опорные прыжки:*

прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки),

вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80-100см); соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см);

- *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* Техника продвижения ходьбой вперед лицом и боком, поворотов,

прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него.

Техника продвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.

Вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись;

- *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине*: упражнения на низкой и средней перекладине (переворот вперед и соскок махом назад (мальчики)), смешанные висы (девочки), упражнения на высокой перекладине: махи, перемахи, вис согнувшись и прогнувшись, упражнения на высокой перекладине: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки) – подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения на высокой перекладине: поднимание прямых ног в висе.

- *ритмическая гимнастика* (девочки): техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

7 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организирующие команды и приемы:

Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два три и обратно; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения и комбинации: совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений, из положения лежа на спине, стойка на лопатках в полу шпагат, кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях, 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

- *опорные прыжки*: прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки); прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики)

- *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): поворот на носках в полуприсяд, выход в равновесие на одной, полу шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

- *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.

Упражнения на высокой перекладине: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки) - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Смешанные висы: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки)

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика; упражнения специальной физической и технической подготовки - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

8 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организирующие команды и приемы: совершенствование ранее пройденных строевых упражнений, построение и перестроение на месте и в движении, передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага, выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг».

Акробатические упражнения и комбинации: правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

Совершенствование ранее пройденных комбинаций; кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; (мальчики).

«Мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация выполняемая на 48 счетов (мальчики, девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

- *опорные прыжки:* прыжок согнув ноги через гимнастического козла (козел в ширину) высота 100-115 см.(мальчики); прыжок ноги врозь; высота 105-110 см.(девочки).

- *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

- *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижения в висе; махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

9класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуемые команды и приёмы:

Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений: перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно; повороты в движении направо и налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках с помощью, мост и поворот в упор стоя на одном колене(мальчики), кувырки вперед и назад(девочки), стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).

Стойка на голове и руках, силой (юноши)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

- *опорные прыжки:* прыжок ноги врозь, (конь в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки;

- *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): танцевальные шаги (полька),

ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, поворот на носках в полуприседе.

- *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики):

совершенствование ранее разученных упражнений,

размахивание на гимнастической перекладине,

подъем разгибом,

соскок вперед прогнувшись,

вис согнувшись и прогнувшись,

подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе,

из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой правой вперед, назад, опускание в вис махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика; силовые упражнения и единоборства в парах, упражнения с отягощением - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

10-11 класс

Организирующие команды и приёмы: Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений; переход с ходьбы на места на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Акробатические комбинации, основные правила их выполнения и составления.

Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

- *опорные прыжки:* прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки;

- *упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):*

совершенствование техники ранее освоенной комбинации: вскок

произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге.

Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.

Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

- *упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):*

совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

- *ритмическая гимнастика (девушки):* вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

2.3.2. Лёгкая атлетика

6 класс

Легкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Бег (беговые упражнения):

Бег на длинные и короткие дистанции, характеристика технических особенностей выполнения. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м.;

Бег с ускорением от 30 до 40 м., Бег в равномерном темпе до 12 мин.;

Бег от 200 до 1000 м.;

Развитие скоростных способностей Спринтерский бег;

Эстафетный бег;

Челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов;

Бег 60 м.(к)

Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Броски и ловля набивного мяча (2кг) - двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед, из положения стоя, грудью и боком в направлении броска; с места; с шага; снизу вверх на заданную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Упражнения в метании малого мяча:

- метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень,
- метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега,
- метание малого мяча на дальность отскока от стены; с трех шагов разбега;
- на заданное расстояние,
- на дальность в коридор 5-6 м.,
- в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м)с 6-8 м.

Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.

Прыжки (прыжковые упражнения):

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- прыжки в длину с места толчком с 2х ног - подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;
- прыжки в высоту через препятствия.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; бег с преодолением препятствий на местности; кроссовый бег по пересеченной местности; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

7 класс

Правила техники безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе.

Бег (беговые упражнения):

Старт с опорой на одну руку

Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 м.

Бег на результат 60 м(к)

Спринтерский бег

Низкий старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; старты из различных И.П.

Бег 30м(к), эстафеты

Бег 200м.(к), эстафетный бег 400м(к)

Гладкий равномерный бег

Бег на 1000,1200м - подготовка к выполнению нормативов ГТО Бег с преодолением препятствий.

Упражнения в метании малого мяча:

Метание малого мяча с места;

Метание мяча с 3-5 шагов на дальность в коридор 5-6 метров- подготовка к выполнению нормативов ГТО

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м;

Метание малого мяча по движущейся мишени.

Прыжки (прыжковые упражнения):

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Прыжки в длину с места толчком с 2х ног - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега;

Прыжки через препятствия;

Прыжки с длинной и короткой скакалкой;

Прыжки в высоту с прямого разбега.

Упражнения прикладного характера: упражнения на развитие силы применительно к метанию мяча; упражнения для улучшения прыгучести; всевозможные прыжки и многоскоки; прыжковые упражнения выполняемые сериями; старты из различных и. п.; варианты челночного бега, ОФП;

8класс

Правила техники безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе.

Бег (беговые упражнения):

Высокий старт; стартовый разгон от 30 до 40 м.; бег со старта в гору 20-30м; Бег на результат 60м;

Бег в равномерном темпе мальчики 20 минут, девочки 15 минут.

Спринтерский бег.

Гладкий равномерный бег в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м., девочки - 1500 м.)

Эстафетный бег.

Упражнения в метании малого мяча.

Метание малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики- 16 м., девочки - 12 м.)

Метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага и двух шагов, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м.

Метание мяча весом 150 гр. 4-5 шагов.

Метание малого мяча по летящему большому мячу.

Метание малого мяча по летящему на высоте 2-3 м. большому мячу с небольшого расстояния (мальчики -12 м., девочки - 10 м.) стоя на месте.

Прыжки (прыжковые упражнения):

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Прыжки через препятствия; со скакалкой: отталкивание с короткого среднего и длинного разбега.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега, бег прыжками, семенящий бег. Прыжки с разбега через планку на взлет, тройной прыжок с места.

9класс

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Бег (беговые упражнения):

Совершенствование техники спринтерского бега:

- низкий старт с последующим ускорением,
- скоростной бег по дистанции,
- финиширование в беге на короткие дистанции - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:

- высокий старт с последующим стартовым ускорением,

- равномерный бег по дистанции,
- финиширование в беге на средние и длинные дистанции.

Скоростной бег до 70 м - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег на повороте дорожки;

Бег в равномерном темпе мальчики 25 минут, девочки 20 минут;

Темповый бег; специальные беговые упражнения.

Бег 100 м(к);

Бег 2500м.(мальчики),2000м.(девочки)-подготовка к выполнению нормативов ГТО

Упражнения в метании малого мяча.

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.

Метание малого мяча 150гр. с места на дальность;

Метание малого мяча 150гр.с разбега в коридор 10м.- подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Метание малого мяча 150гр. по движущейся мишени с 14-16м (юноши),12- 14м. (девушки)

Прыжки (прыжковые упражнения):

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину:

- прыжки в длину с места толчком с 2х ног - подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- прыжки в длину с полного разбега;
- прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега;

Упражнения прикладного характера: бег по слабопересеченной местности; многоскоки; смешанное передвижение; бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

10-11класс

Бег (беговые упражнения): Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Совершенствование техники ранее освоенных беговых упражнений.

Бег на результат 100 м.; низкий старт и стартовый разгон; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки; бег на дистанцию 2000м. (девушки) 3000м. (юноши);

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Броски набивного мяча (2кг): Броски набивного мяча из различных исходных положений с места.

Упражнения в метании малого мяча.

Совершенствование техники ранее освоенных упражнений в метании малого мяча.

Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 12,14,18 м. Метание малого мяча 150гр. с места на дальность.

Прыжки (прыжковые упражнения):

Совершенствование техники ранее освоенных прыжковых упражнений. Двойной и тройной прыжок с трех-пяти шагов разбега; прыжки в длину с полного разбега; прыжки через планку способом «перешагивание» с длинного разбега.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; упражнение с отягощением.

2.3.3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол

бкласс

Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком);

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте Техника ведения баскетбольного мяча:

- ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке,
- ведение мяча в движении по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;
- ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча:

- бросок мяча двумя руками от груди,
- броски одной и двумя руками с места
- броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

Вырывание и выбивание мяча;

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста.

7 класс

Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.

Передвижения в стойке баскетболиста (передвижения в защитной стойке в различных направлениях)

Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую.

Остановка двумя шагами.

Остановка прыжком.

Ловли мяча после отскока от пола.

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении (без сопротивления защитника (в парах, тройках))

Передача мяча при встречном движении одной рукой снизу

Ведение мяча в движении с изменением направления движения

Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника

Ведение мяча с обводкой стоек

Броски одной и двумя руками

Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.)

Вырывание и выбивание мяча Тактика свободного нападения Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

8 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после введения.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после введения.

Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Техника поворота на месте без мяча и с мячом.

Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевой линии.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды.

Игра в баскетбол по правилам.

9класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Поворот с мячом на месте.

Поворот на месте с мячом и без мяча.

Передача мяча одной рукой.

Передача мяча при встречном движении.

Вырывание и выбивание мяча у соперника.

Перехват мяча во время передачи.

Перехват мяча во время ведения.

Передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу.

Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Передача и ловля мяча при встречном движении.

Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления соперника ведущей и не ведущей рукой.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.

Штрафной бросок одной рукой.

Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением.

Перехват мяча.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.

Игра в баскетбол по правилам.

10-11класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.

Передача мяча одной рукой сбоку.

Передача мяча двумя руками с отскока от пола.

Бросок мяча одной рукой в движении.

Штрафной бросок.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания.

Личная опека.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед.

Остановка в шаге и прыжком.

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без

Сопротивления защитника (в парах, тройках).

Передача мяча при встречном движении.

Ведение ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте.

Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Игра в баскетбол по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие специальных физических качеств баскетболиста.

Волейбол

6класс

Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.

Техника безопасности на уроках волейбол. Правила игры в волейбол.

Стойки игрока (стойки: высокая, средняя, низкая). Перемещение в стойках. Прямая нижняя подача.

Приём и передача мяча снизу двумя руками.

Передача мяча сверху.

Передача мяча сверху двумя руками.

Игры и эстафеты с элементами волейбола.

Сочетание верхней и нижней передачи мяча.

Верхняя прямая передача мяча в парах.

Прием мяча снизу двумя руками в движении.

Учебная игра в пионербол.

Прием прямой нижней подачи.

Перемещение, выбор места для приема мяча.

7класс

Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Правила техники безопасности на уроках волейбола. Основные правила игра в волейбол.

Стойки игрока. ОФП.

Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя боковая передача.

Передача мяча над собой.

Передача мяча сверху двумя рукам на месте.

Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку.

Передача мяча в стену.

Прием и передача мяча снизу двумя руками.

Подача мяча в стену.

Верхняя подача мяча через сетку с расстоянием 3-6 метров.

Техника прямого нападающего удара: разбег, прыжок, отталкивание. Имитация замаха и удара кистью по мячу.

Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнеру. Учебно-тренировочная игра.

8класс

Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игра в волейбол. Совершенствование техники нижней боковой передачи.

Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Верхняя передача.

Перемещения, стойки.

Прием мяча снизу.

Сочетание и нижней передачи.

Стойки с последующей передачей мяча.

Прямая верхняя, прямая нижняя подача.

Прием мяча после подачи.

Нападающий удар и его защита.

Защитные действия игроков при приеме подачи.

Взаимодействие игроков.

Нападение и защита.

Передача мяча на нападающий удар.

Двойной блок. Подстраховка блока.

Передача мяча из зоны в зону после перемещения.

Блокирование мяча в различных зонах. Нападающий удар и его блокирование. Тактические действия в защите.

Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.

Игра в волейбол по правилам.

9класс

Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Правила игра в волейбол. Технические действия.

Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол:

Передача мяча сверху двумя руками вперед

Передача мяча сверху двумя руками над собой

Передача мяча сверху двумя руками назад

Передача мяча в прыжке

Прием мяча двумя руками снизу

Стойки, перемещения лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорение. Передачи мяча над собой во встречных колоннах;

Отбивание мяча кулаком через сетку;

Передача мяча сверху.

Прием мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров, без сетки;

Прием мяча после подачи (на месте, после перемещения);

Нижняя прямая подача из-за лицевой линии;

Верхняя прямая подача мяча;

Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу;

Нападающий удар и его блокирование;

Блокирование мяча в различных зонах.

Игры по упрощенным правилам волейбола;

Взаимодействие игроков Нападение и защита;

Тактические действия игроков в передней линии Технико-тактические действия в защите.

Игра в волейбол по правилам.

10-11класс

Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с

перекатом на спину.
Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.
Прямой нападающий удар.
Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.
Групповое блокирование.
Перемещения. Стойки.
Верхняя передача мяча.
Прием мяча снизу.
Сочетание верхней и нижней передачи.
Перемещения, стойки с последующей передачей мяча.
Прямая верхняя, прямая нижняя.
Прием мяча после подачи.
Защитные действия игроков при приеме подачи.
Передача мяча на нападающий удар.
Взаимодействие игроков. Нападение и защита.
Двойной блок. Подстраховка блока.
Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в передней линии.
Блокирование мяча в различных зонах.
Нападающий удар и его блокирование по зонам.
Тактические действия в защите.
Взаимодействие игроков в нападении и защите.
Технико-тактические действия в нападении.
Игра в волейбол по правилам.
Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Футбол.

6класс

Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением, бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.
Ведение мяча носком ноги.
Ведение мяча внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча внешней частью подъема стопы.
Удар с места по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Удар с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

7класс

Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол.
Упражнения без мяча: разновидности стоек и перемещений, ОФП Ведение мяча внутренней стороной стопы, удар по мячу носком.
Ведение мяча внешней стороной стопы, удар по мячу пяткой.
Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой», между стоек) Разновидности ударов по мячу с места.
Остановка мяча бедром, удар по мячу головой.
Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.
Удар с разбега по катящемуся мячу.
Удары головой по мячу в опорном положении: серединой лба.

Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Учебно-тренировочная игра в футбол по упрощенным правилам.

8 класс

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.

Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Ведение мяча по прямой, по кругу.

Ведение мяча между стоек, «восьмеркой».

Удар по мячу с разбега. Удары по мячу на месте, в движении.

Стандартное положение «подача углового».

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча и выполнении углового удара.

Тактические действия в нападении и защите.

Остановка катящегося мяча.

Ведение мяча носком ноги.

Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол по правилам.

9 класс

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол.

Удар по мячу внутренней стороной стопы.

Удар по мячу серединой подъема стопы.

Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы.

Удары по мячу на месте: продольные, поперечные.

Остановка летящего мяча.

Тактические действия в нападении и защите.

Угловой удар.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Отбор мяча у соперника: толчком плеча в плечо.

Отбор мяча у соперника: выбиванием, наложением стопы на мяч. Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара. Взаимодействие игроков при пробитии штрафных ударов.

Взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).

Игра в футбол по правилам. Судейство.

10-11 класс

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол.

Удар по мячу серединой лба.

Остановка мяча подошвой.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка мяча грудью.

Отбор мяча подкатом.

Удар по мячу в движении.

Командные действия игроков в нападении и защите.

Взаимодействие игроков при подаче углового удара.

Командные действия при выполнении стандартных положений. Совершенствование индивидуальной техники.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Игра в футбол по правилам.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.

2.3.4. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

6 класс

Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Передвижение на лыжах:

- попеременный двухшажный ход,
- одновременный бесшажный ход,
- попеременный одношажный ход.

Повороты, стоя на лыжах: поворот переступанием Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».

Прохождение дистанции 1 км,

Прохождение дистанции 1,5 км

Сочетание попеременных и одновременных ходов

Торможение «плугом»: торможение «плугом» во время спуска с горы

Торможение «полуплугом»

Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Спуск в основной, высокой и низкой стойках: (техника спуска с горы в основной стойке, техника спуска в высокой стойке, техника спуска в низкой стойке).

Спуск с преодолением бугров и впадин.

Прохождение дистанции 2 км - подготовка к выполнению нормативов ГТО Прохождение дистанции 3 км (выполнение контрольного норматива)

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м - максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

7 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Одновременный одношажный ход

Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.

Торможение и повороты на лыжах: торможение упором, ОФП; поворот упором, ОФП

Преодоление трамплинов в низкой стойке. ОФП Преодоление естественных препятствий на лыжах.

Перешагивание широким шагом в сторону.

Прохождение учебных дистанций 2 км, 3 км - подготовка к выполнению нормативов ГТО

Спуск в низкой стойке.

Прыжки с небольших трамплинов.

8 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; одновременный двухшажный ход.

Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Торможения и повороты, спуски и подъемы на лыжах: торможение упором, техника поворота упором, поворота переступанием, подъема «лесенкой», спуска с пологого склона в основной стойке, преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.

Прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м - максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

9класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами: техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.

Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Прохождение дистанции 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Игры и эстафеты на лыжах.

10-11 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход.

Техника торможения боковым соскальзыванием.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой: переход без шага, переход через шаг, прямой переход, переход с одновременного хода на попеременный, с неоконченным отталкиванием палкой.

Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способам передвижения, индивидуального самочувствия - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м - максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

2.4. Национальные виды спорта - лапта: технико-тактические действия и правила

6класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Поддача мяча Удары по мячу. Ускорение и пробежки. Осаливание. Самоосаливание. Ловля мяча с лета. Учебная игра.

7класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Хват биты, подбрасывание мяча. Функции игроков в «поле», в «городе». Поддача мяча: функции «подавальщиков» (замах, бросок). Удары по мячу: функции «метальщиков» (замах, ударное движение). Пробежание «линия города» и возврат в «город». Удары по мячу с набрасыванием партнером. Ловля мяча с лета, ускорения и пробежки. Броски малого мяча по движущейся цели. Учебная игра в лапту.

8класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Хват биты, подбрасывания мяча. Удары по мячу в сочетании с ускорением. Техника выполнения ударов - удар снизу «свеча», удар сбоку «дальний». Техника выполнения ловли мяча-ловля прыгающего мяча, ловля прямо летящего мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра в лапту

9класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Удары по мячу в сочетании с ускорением. Удар «свеча». Ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины. Броски за линии кона, перебежки, ловля, передачи и осаливание. Выполнение ударов в левую или правую половину поля. Выполнения технических приемов при возрастающем противодействии. Индивидуальным тактические действия в защите. Обучение основам командной тактики. Учебно-тренировочные игры. Судейство.

10-11класс

Техника безопасности на уроках игры в лапту. Правила игры. Броски за линии кона, перебежки, ловля, передачи и осаливание. Выполнение ударов в левую или правую половину поля. Выполнение ударов на дальность. Удары по мячу, подброшенному влево и вправо от круга подачи. Удары сбоку на дальность. Командные тактические действия. Учебно-тренировочные игры. Судейство.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры учащиеся, воспитанники делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно–сосудистая система	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы.
Органы дыхания	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода.
Заболевания почек	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	Укрепление мышц передней стенки живота.
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Возможность реализации программы в режиме дистанционного обучения

Реализация рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у учащихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет.

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы: мессенджеры Viber, WhatsApp; сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС – сообщения.

Формы занятий:

- Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.
- Веб-занятия – дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет.
- off-line консультации, которые проводятся с помощью электронной почт

