

Департамент образования Владимирской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области
«Гусь-Хрустальная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей - предметников</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p> <p>Руководитель МО <u>М.Д. Алянчикова</u></p>	<p>«Рассмотрено» на заседании Педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Т.А. Бугрова</u></p> 
--	--	---

Рабочая программа

по предмету «Физкультура»
для учащихся с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

5-9 классов

Сроки реализации: 5 лет

Составитель: Ефремова Анна Петровна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Данная программа составлена на основе программы В.М. Мозговой под редакцией Воронковой В.В. для специальных общеобразовательных учреждений VIII вида и учебного плана образовательного учреждения. С 5 по 9 класс 2 урока в неделю, 70 часов в год.

Программа реализует основные задачи физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная активность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение, в специальной коррекционной школе, имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА) осуществляется по мере прохождения учебного материала. 2 раза год (сентябрь-май) проводятся тестовые срезы по следующим видам: бег 30м; прыжок в длину с места; челночный бег (3 по 10м); наклон на гибкость; бег 1000м; качание пресса. Данные обрабатываются, и на их основе корректируется планирование учебного материала на следующий учебный год. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	Гимнастика, акробатика	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	
5	16	22	18	14	70
6	18	20	18	14	70
7	16	22	18	14	70
8	14	22	20	14	70
9	14	22	18	14	68

ПРОГРАММА

Раздел программы	Класс				
	5	6	7	8	9
Основы знаний	Человек занимается физкультурой (5 кл.). Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы (6 кл.). Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы (7-8 кл.). Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке (8-9 кл.). Понятие спортивной этики (9кл.). Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений (все классы)				
Гимнастика Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.	Закрепление всех видов перестроения. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без	Упражнения	Упражнения с	Упражнения для	Лазание по гимна-	Из положения лежа на

предметов: упражнения на осанку	ия с удержание м груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастич еской скамейке с различным и положения ми рук; передвиже ние по наклонной плоскости.	удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастическо й стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастическо й стенке влево- вправо.	удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастическ ой скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.	стической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастичес кой стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставным и шага- ми по бревну боком с грузом на голове.	животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастичес кой скамейки) на од- ной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
дыхательны е упражнения	Полное углубленно е дыхание с различным и движениям и рук. Дозированн ое дыхание в ходьбе с движениям и рук в различных направлени ях.	Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно- силовых упражнений.	Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления . Обучение правильному дыханию при Выполнении упражнений скоростно- силового характера.	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильном у дыханию при передвижени и на лыжах.	Восстановле ние дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижен ие на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
упражнения в расслаблени и мышц	Расслаблен ные потряхиван ия конечности ми с возможно более полным расслаблен	Расслабление мышц потряхи- ванием конечностей после вы- полнения скоростно- силовых упражнений. Маховые	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении	Приемы саморасслаб ления напряженн ых мышц ног после скоростно- силовых нагрузок. Расслаблени	Приемы саморасслабл ения при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслаблени е

	<p>ием мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.</p>	<p>движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.</p>	<p>сопротивления партнера при движении на лыжах.</p>	<p>е в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.</p>	<p>голеностопа, стопы.</p>
<p>основные положения движения головы, конечностей, туловища</p>	<p>Сохранение заданного положения головы при выполнении и наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными</p>	<p>Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в</p>	<p>Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя</p>	<p>Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.</p>	<p>Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременно выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.</p>

	<p>наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениям и рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередно поднимать ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.</p>	<p>сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях.</p>	<p>Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.</p>	
--	--	--	---	--	--

	груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища.				
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища	<i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх,	<i>С гимнастическими палками.</i> Упражнения из Исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастическ	<i>С гимнастическими палками.</i> Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпускан	<i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой. <i>С набивными мячами</i> (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади

	<p>вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. <i>С большими обручами.</i> Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. <i>С маленькими мячами.</i> Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его.</p>	<p>за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. <i>С большими обручами.</i> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. <i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег</p>	<p>ой палкой. <i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. <i>С набивными мячами</i> (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание</p>	<p>скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками другу (снизу, от груди, из-за головы). <i>Упражнения на гимнастической</i></p>	<p>туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.</p>
--	---	---	--	---	--

	<p>Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. <i>С набивными мячами</i> (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах</p>	<p>на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. <i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. <i>Упражнения</i></p>	<p>рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Стигание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.</p>	<p><i>скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.</p>	
--	---	--	---	---	--

	<p>(мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.</p>	<p>на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различных положениях (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.</p>			
<p>Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку</p>	<p>Прогибание туловища {см. 5класс}. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.</p>	<p>Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).</p>	<p>Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p>	<p>Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).</p>

	руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.				
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации и врача.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).	Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое левое колено (сильным — в упор присев).
Простые висы	Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	Вис на канате.			
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге.	Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача

	<p>Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).</p>	<p>10 м. Переноска Гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.</p>	<p>места занятий в зале (гимнастика).»</p>	<p>нескольких снарядов по группам (на время) Техника безопасности и при переноске снарядов.</p>	<p>нескольких предметов в кругу.</p>
<p>Лазание и перелезание</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в</p>	<p>Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые</p>	<p>Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в</p>	<p>Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.</p>

	<p>диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.</p> <p>Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.</p> <p>Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).</p> <p>Лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Вис на руках на рейке.</p> <p>Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).</p>	<p>руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.</p> <p>Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).</p> <p>Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</p>	<p>девочки).</p> <p>Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество).</p> <p>Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).</p>	<p>висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.</p>	
Равновесие	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.</p>	<p>Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами</p>	<p>Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Бег по скамейке с различными</p>	<p>Вскоч в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, ноги врозь, сед углом с различными положениями и рук.</p>	<p>Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону);</p>

	<p>Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка).</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p>	<p>налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. хождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.</p>	<p>ми положениями рук и мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступание м через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галоп" с левой (правой) ноги. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге.</p> <p>Соскок</p>	<p>Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию : вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага</p>	<p>повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.</p>
--	--	--	---	--	--

			<p>вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.</p>	<p>"галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.</p>	
Опорный прыжок	<p>Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°.</p>	<p>Прыжок согнув ноги через козла Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).</p>	<p>Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги</p>	<p>Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.</p>

				через козла в длину с поворотом на 90 (мальчики).	
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	<p>Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.</p>	<p>Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной</p>	<p>Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных</p>	<p>Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенное расстояние шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной</p>	<p>Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад,</p>

	<p>Стоя у гимнастической стенки, поднимайте ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.</p>	<p>высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время</p>	<p>предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.</p>	<p>дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.</p>	<p>правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентире за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.</p>
--	--	---	--	--	---

	<p>Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.</p>	<p>вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.</p>			
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся</p>	<p>Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическим и</p>	<p>Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и</p>	<p>Знать: как правильно выполнять размыкание уступами; как перестраивать ся из по одному в колонну по два, по три; как осуществлять</p>	<p>Знать: требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного</p>	<p>Знать: что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. Уметь: выполнять</p>

	<p>упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" Уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски</p>	<p>опорного прыжка. Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.</p>	<p>страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату в два и три приема.</p>	<p>прыжка. Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок через козла способом «ноги врозь», «ноги под собой»; выполнять простейшие комбинации на бревне.</p>	<p>все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.</p>
--	--	---	---	---	--

	груза.				
<i>Легкая атлетика</i> Ходьба	Сочетание разнообразных форм ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками и для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметом вправо, левой руке.	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег	<p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).</p>	<p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</p>	<p>Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м - 3-6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.</p>	<p>Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p>	<p>Бег на скорость 100 м; бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки - 800 м.</p>
Прыжки	<p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным</p>	<p>Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с</p>	<p>Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Вовремя бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.</p>	<p>Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной</p>	<p>Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в</p>

	<p>способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание"</p>	<p>ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p>	<p>Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.</p>	<p>ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной»: схема техники прыжка.</p>	<p>высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).</p>
Метание	<p>Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальн</p>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель на высоте 2—3 м из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на</p>	<p>Метание набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в</p>	<p>Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность</p>	<p>Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики —</p>

	ую цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 3 кг с места в сектор стоя боком.	цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.	4кг).
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с	Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: пробежать в медленном равномерном темпе 6 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"	Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Уметь: пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 6 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом	Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать. Толкать набивной мяч.	Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 6-8мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат в

	шагов разбега.	е"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.	«перешагивание», «перекидной»; выполнение метания малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места.		обозначенное место; прыгать в высоту всеми ранее изученными способами; метать малый мяч с полного разбега на дальность; толкать набивной мяч.
<i>Лыжная подготовка</i>	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; Повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах:	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин;

	<p>отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>км (мальчики).</p>	<p>"Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".</p>	<p>прохождении и спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1-2 - девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).</p>	<p>поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать: как бежать по прямой и по повороту. Уметь: координировать движения</p>	<p>Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты. Уметь: координировать</p>	<p>Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила</p>	<p>Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы</p>	<p>Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Уметь: выполнять</p>

	рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м.	ь движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).	соревнований. Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременно ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	для занятий на лыжах. Уметь: выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девочки), 200-300 м (юноши); преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 2,5 км (юноши).	поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девочки), 400—500 м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км (девочки), до 4 км (юноши).
<i>Спортивные и подвижные игры</i> Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)	<i>Пионербол'</i> Ознакомление с правилами, расстановки игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение	Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на	Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой

	<p>мяча на три паса. Учебная игра.</p>	<p>по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p>	<p>месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол</p>	<p>удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.</p>	<p>нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу,</p>	<p>Знать: правила перехода. Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.</p>	<p>Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в</p>	<p>Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Уметь:</p>	<p>Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Уметь: выполнять все виды подач,</p>

	разыгрывать мяч на три паса.		волейбол.	принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.	выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.
Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом —	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскокившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении и игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

		<p>передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).</p> <p>Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.</p> <p>Прыжки со скакалкой до 1 мин.</p> <p>Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).</p>	<p>остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.</p> <p>Сочетание приемов.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	<p>мячами (2—3 кг).</p> <p>Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.</p> <p>Прыжки со скакалкой до 2 мин.</p> <p>Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.</p> <p>Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p>	
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>Уметь: вести мяч с различными</p>	<p>Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой —</p>	<p>Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по</p>	<p>Знать: как правильно выполнять штрафные броски.</p> <p>Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в</p>	<p>Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.</p> <p>Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении</p>

	заданиями; ловить и передавать мяч.	левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.	корзине двумя руками от груди с места.	движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	и бегом; ведение мяча с обводкой.
<i>Подвижные игры и игровые упражнения</i>	Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок"	"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели"	"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"	"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения"	
Коррекционные С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний"	"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".	"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".	"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".	
С бегом на скорость	"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с вырочкой"; Эстафеты.	"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "Покочкам и линиям"; Эстафеты с бегом	Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.	"Сбор картошки"; "Ловкие, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.	"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.
С прыжками в высоту и длину	Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за	"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".	Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".	"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".	"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

	прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".				
С метанием мяча на дальность и в цель	"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".	"Сильный бросок"; "Попади в цель".	В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".	"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".	"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
С элементами пионербола и волейбола	"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".	"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".	"Перебросит в круг"; "Сохрани стойку".	"Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.	"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.
С элементами баскетбола	"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".	"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.	"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".	"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".	Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".
Игры на снегу	"Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".	"Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".	"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".	"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.